

# ٹیلی پٹی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

TELEPATHY

# طیلی پیتی

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما قریشی آمین

مکتبہ امتیاز - راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

## پہلے اسے پڑھیے

آج سے چھ سال قبل تک ایک انسان کے لیے دوسرے انسان کے  
ذہن کو تسخیر کر لینا تقریباً ناممکن سمجھا جاتا تھا۔ اور اگر کہیں پر کوئی ایسا واقعہ  
ہی جاتا تھا تو اس کو محض اتفاق سمجھا جاتا تھا یا پھر جادو وغیرہ سے تشبیہ دی  
جاتی تھی لیکن آج کے جدید دور میں ماہرین انسانی کو تسخیر کرنے کا عملی تجربہ کر کے  
دیکھا چکے ہیں کہ اب بھی انسانی سے عام آدمی اس بات پر یقین نہیں کر سکتا کہ  
یہ ایک ٹھوس حقیقت ہے اس لیے اس کو حیرت یا بھی نہیں جاسکتا۔

ماہرین نے انسانی ذہن کو تسخیر کر لینا لیکن انسانی ذہن میں اب بھی  
بے شمار چیزیں موجود ہیں جن پر آج بھی ماہرین تحقیق کر رہے ہیں اور ہر روز  
نئی نئی باتیں علم میں آرہی ہیں۔ اور جب تک اس پر تحقیق جاری رہے گی۔  
نئی نئی باتیں ہمارے علم میں آتی رہیں گی۔ آج کی سائنس نے اس بات کو  
تسلیم کر لیا ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا عمل کرتا  
ہے وہ اس کی سوچ کو بڑھا جاسکتا ہے اور اس کو خاص کام کرنے پر مجبور کیا

مر

ت 120 روپے

اے مالک کل میرے والدین

ناشر: ذوالفقار علی، پوسٹر: ندیم یونس پرنٹر

بار اول و ۱۹۸۶ء - تعداد: ۲۱۰۰

سٹاکسٹے

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

جاسکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے شخص کی سوج معلوم کرنا، اس کے ذہن کو پڑھنا یا اس کے ارادہ گرد کے ماحول کو سمجھنا اور اس شخص کے ذہن کو کوئی ترغیب دینا — اس علم کا نام ٹیلی پیتھی ہے۔

یہ کتاب اس علم پر جدید تحقیق اور اس سے متعلقہ دوسرے علوم کو سکھانے کے عملی طریقوں کا خاکہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے ماہرین نے تیار کئے ہیں۔ ان علوم کے بارے میں زیر نظر کتاب میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے لیکن صرف وہ طریقہ استعمال کریں جو آپ کو سہل اور آسان معلوم ہو۔ اور پھر اس طریقہ کو ہر روز ایک خاص وقت پر زیر عمل لائیں۔ میں امید کرتا ہوں کہ قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور اگر ان کی سمجھ میں کوئی بات واضح نہ ہو گی تو وہ معلوم کرنے کی زحمت گوارہ کریں گے

آخر میں اگر میں ان اصحاب کا شکریہ ادا نہ کروں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں مجھے بہت زیادہ مدد دی تو یہ نا انصافی ہوگی جس سے میں جناب صاحب منصور صاحب کا خاص طور پر شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے اپنے ذاتی تجربات سے مجھے آگاہ فرمایا اور مزید ہر طرح سے رہنمائی فرمائی۔

محمد سعید قریشی

۱۴/۱۰/۸۶

## ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

ایک طویل مدت سے سائنس دان انسانی ذہن کی لامحدود وسعتوں پر تحقیق کرنے میں مصروف ہیں۔ اور اس کوشش میں مصروف ہیں کہ کسی طرح اس کو مکمل طور پر تسخیر کرنے میں کامیاب ہو جائیں جس وقت تک سائنس دان اس کوشش میں مصروف رہیں گے ہر روز نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ اب تک سائنس دانوں نے جو کامیابی حاصل کی ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص ایک بات اپنے ذہن میں سوچتا ہے تو ان کو معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جس علم کی بدولت دوسرے شخص کی سوج کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس علم کو ٹیلی پیتھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے لفظی معنی ”ترسیل خیالات“ کے ہیں۔ یعنی خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنا۔ آج بھی جدید سائنس نے اسی چیز کو موضوع بنا دیا ہوا ہے اور یہ کوشش ہنوز جاری ہے کہ دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کے خیالات کو معلوم کر لیا جائے بلکہ اب یہ کوشش بھی ہو رہی ہے کہ اپنے خیالات کسی اس دور بیٹھے ہوئے شخص کو منتقل کئے جاسکیں یعنی بغیر کسی ٹیلی فون یا وائر لیس یا اور کسی طریقے کے صرف ذہن کی سوج سے پیغام



رسانی کی جاسکے۔ اس بات کا قوی امکان موجود ہے کہ ماہرین اگر اسی طرح  
کوشش کرتے رہے تو ایک وقت ایسا آجائے کہ ٹیلی میٹھی کا استعمال بھی داریس  
کی طرح عام ہو جائے۔

گر ٹیلی میٹھی کو ایک علم، ایک سائنس تصور کر لیا جائے اور اس بات کا  
یقین کر لیا جائے کہ اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ کہ ہر آدمی  
اس کو کامیابی سے سیکھ سکتا ہے تو اس کے ساتھ ساتھ اس حقیقت کو بھی  
بد نظر رکھنا چاہیے کہ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں  
ہوتا بلکہ اس کے لیے جتنا علم ضروری ہوتا ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں  
پر عمل کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مسلسل کوشش اور مشق کے بعد ہی کسی انسان  
کو کامیابی کی توقع کرنی چاہیے۔ کسی بھی علم کی کتاب صرف اُس علم کے اصولوں اور  
طریقہ کار کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور اس کے بعد عملی تحقیق اور مشق کرنا کتاب  
پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ یہ کام چند  
گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار  
ہوتا ہے۔ ہر کام کو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے اس کے ایک اصول  
کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مسلسل مشق کی جائے۔ ایک دفعہ یا دو چار دفعہ  
کی ناکامی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور مشق چھوڑ نہیں دینی چاہیے بلکہ اس کے  
لیے بار بار کوشش کرنی چاہیے۔ بار بار کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات  
پر غور کرتے رہنا چاہیے کہ کہیں اس سے اصول سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوئی  
ہے۔ یا اس مشق کے طریقہ کار میں کوئی خامی تو نہیں رہ گئی ہے جب اس سلسلہ

میں مکمل اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ اور یہی مسلسل کوشش  
آخر کار انسان کو کامیاب بنا دیتی ہے۔

ٹیلی میٹھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں  
کیا جاسکتا۔ ٹیلی میٹھی کی مشق شروع کرنے سے پہلے اس بات پر یقین ہونا  
لازمی ہے۔ بھروسہ خود اعتمادی کے بعد پھر ایک سوئی کا منبر آتا ہے اور اس  
کینے ذہن کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ جب کوئی شخص اس میں کامیاب ہو جاتا  
ہے تو پھر اس کے بعد عملی مشق کا دور شروع ہو جاتا ہے جو آسان کام نہیں  
ہے۔ اگر ارادہ نہ ہو کہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہنا ہے تو کامیابی  
کے امکانات روشنی تر ہوتے چلے جائیں گے۔

امین

## ٹیلی پیتھی کی شروعات

۱۸۸۲ء میں جب برٹش سوسائٹی فار سائیکلریس ریسرچ کی بنیاد رکھی گئی تو اس کے تین ماہرین پروفیسر سبک، فزیک پروفیسر اور الیٹ ایچ ڈیلیو۔ مائٹز نے ٹیلی پر تجربات کا آغاز کیا۔ آج کل برین واشنگ Brain washing کا اصطلاح اکثر دبیر سٹے میں آتی ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے ذہن سے ماضی کے تمام نقوش مٹا دیئے جائیں اور انسانی ذہن بالکل صاف ہو جائے اس مقصد کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا وغیرہ استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ذہنی قوت سے کام لیا جاتا ہے جو ذہنی قوت برین واشنگ کے لیے استعمال ہوتی ہے دراصل یہی ٹیلی پیتھی ہے۔ ایک طاقتور ذہن دوسرے ذہن کو تمام باتیں بھلا نے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اسی طریقہ میں ایک ذہن تریل خیالات کا کام سرانجام دیتا ہے اور دوسرا ذہن اس پیغام کو وصول کرنے کے بعد اسی پر عمل کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ہی واضح کیا جا چکا ہے کہ ٹیلی پیتھی کے لیے خود اعتمادی انتہائی ضروری ہے اس کے

بغیر خیالات ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل نہیں کئے جا سکتے۔ خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کے لیے اذکار توجہ کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص اس بات کا مسلمہ ارادہ کرے کہ وہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کرے رہے گا اور وہ باقاعدگی سے اس کی مشقیں جاری رکھے تو یقین ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ اپنے ذہن کی قوت سے دوسروں کے ذہن کو مسفر کر سکے گا۔ اور اس طرح پیغام رسانی آسان ہو جائے گی۔

ٹیلی پیتھی کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں ڈاکٹر نیوٹن روحانی علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی شہرت کی وجہ وہ مریض ہیں جو ان کی ذہنی قوت کی وجہ سے بغیر دوا کے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ اس بات کو واضح کرنے کے لیے ایک واقعہ تحریر کرتا ہوں اس سے ان کی ذہنی قوت اور خود اعتمادی واضح ہو جائے گی۔

ایک کمرے میں بہت سے لوگ جمع تھے اور وہ سب ڈاکٹر نیوٹن کا انتظار کر رہے تھے۔ کچھ دیر کے بعد ڈاکٹر نیوٹن کمرے میں داخل ہوئے اور لوگوں کو مخاطب کیا کہ جو مریض شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کھڑے ہو جائیں۔ بیسیوں مریض اپنی اپنی جگہ سے اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوٹن چند لمحات ان کو بغور دیکھتے رہے اور پھر کہا کہ اب آپ لوگ بیٹھ جائیں کیونکہ آپ لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا ہے اور واقعی حیرت انگیز طور پر تمام لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ



کمال ہے اور یہی ٹیلی پیٹھی ہے۔ اس عمل میں ٹیلی پیٹھی کا عامل اپنی ذہنی قوت سے معمول کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور جب اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اس کا مرض دور ہو گیا ہے تو وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح رہے کہ تمام ماہرین بشمول ڈاکٹر نیوٹن کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد قائم کرنے کے لیے لازمی ہے کہ :-

۱۔ عامل کا اپنے فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اس قدر اعتماد ہونا چاہیے کہ جس وقت وہ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ اثر پدید ہو کر رہیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کوئی دلچسپ کھیل نہیں ہے بلکہ دراصل یہ ذہنی قوت کا استعمال کا علم اور پھر اس علم کے صحیح استعمال کا کمال ہے اس کی مثال اس طرح دی جاسکتی ہے کہ جیسے ایک کمپیوٹر یا دواشتوں کو محنت نہ کر لیتا ہے اور پھر ضرورت کے وقت ان کو فائبر کر دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی ذہن بھی خیالات کو موصول بھی کر لیتا ہے اور وقت ضرورت دوسرے کے ذہن میں ان کو واضح بھی کر دیتا ہے کچھ عرصہ قبل کوئی شخص اس علم میں مہارت حاصل کر لیتا تھا تو اس کو کوئی بزرگ، پیر، فیروز، مہارشی وغیرہ قرار دے دیا جاتا تھا۔ لیکن انہوں نے ہوتا ہے کہ سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ٹیلی پیٹھی کو ایک علم کی حیثیت سے صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ آج بھی اس علم پر بے شمار ملکوں میں تحقیق اور

تجربے ہو رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ ایک وقت ایسا آجائے جب کہ اس علم کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے۔

جدید تحقیق سے ایک نئی بات سامنے آئی ہے کہ انسانی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اسی موضوع پر تجربات کرنے کے بعد اس علم کو ایک نیا نام دے دیا گیا ہے اس کو **ٹاؤگرافی** *Thoughtography*

کہتے ہیں۔ برٹش سوسائٹی فار سائیکلریسرچ میں اس کا کامیاب تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس تجربے کے لیے ایک شخص کو منتخب کیا گیا جو پو لورائیڈ کیمیرے کے لینس کو صرف ٹھوٹا رہا اور اس عمل کے دوران وہ جو کچھ بھی سوچتا رہا اس کا عکس کیمیرے کی فلم میں نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر ان کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی مکمل تصویر کشی ہو چکی تھی موجودہ دور کی اس تحقیق سے اس امید کو کافی تقویت حاصل ہوئی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب ایک طویل فاصلے سے بھی خیالات کی تصویر کشی ممکن ہو جائے گی۔

اوپر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے یہ صرف ٹیلی پیٹھی کا مختصر سا تعارف تھا۔ اسی پر اور بھی بہت کچھ تحریر کیا جاسکتا ہے اور بے شمار واقعات و باب تک دونا ہو چکے ہیں ان کو بھی اسی مد میں تحریر کیا جاسکتا ہے لیکن مجھے اس بات کا بھی خیال ہے کہ آپ لوگ بے قراء ہوں گے کہ وہ کون سے اصول اور مشق ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر اس علم کو سیکھ سکتے ہیں اور خیالات

کی ترسیل میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے میں تعارف کو ہمیں پر  
ختم کرتا ہوں اور اب اصل موضوع کی طرف چلتا ہوں جس پر عمل کر کے آپ اپنے  
میں وہ کمال پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گے کہ لوگ آپ کے علم کو دیکھ کر حیران  
ہوں گے اور آپ پر رشک کریں گے۔ تو آئیے اصل موضوع کی طرف.....

## ٹیلی پیٹھی شروع کرنے سے پہلے

جیسا کہ پہلے ہی ٹیلی پیٹھی کو ترسیل خیالات کا نام دیا جا چکا ہے۔ یہ  
انسانی ذہن کی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم ہو جاتے ہیں اور  
ایک دور دراز فاصلے پر بیٹھے ہوئے شخص کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جا  
سکتا ہے اس کے مگلوں کی جاسکتی ہے وہاں کے حالات کو دیکھا اور پرکھا جا  
سکتا ہے، وہاں حالات کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے  
شخص کو ہدایات دی جاسکتی ہیں بلکہ ان ہدایات پر عمل کرنے کے لیے رہنمائی  
بھی کی جاسکتی ہے۔ ذہنی رابطہ کی اس منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لیے  
مزدوری ہے کہ

- ۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یک سوئی پیدا کرنے پر عبور حاصل ہو۔
- ۲۔ آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ ارد گرد کے حالات سے بے خبر ہو کر اپنے  
عمل پر توجہ دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔
- ۳۔ آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔



ذہنی یک سوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لیے ایک طریق کا درج کیا جا رہا ہے۔ آپ اس طریقہ پر عمل کیجئے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کسی ایک ہفتہ یا ایک ماہ کی مشق سے ذہنی یک سوئی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہے۔

ذہنی یک سوئی اور توجہ Concentration اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے اور اسے حاصل کرنے کے تمام تر بنیادیں ہی یک سوئی اور توجہ پر قائم ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے اندر انتہائی بلند درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ یک سوئی، محویت، استغراق یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کوئی بھی شخص اسی عمل میں مکمل کامیابی حاصل نہیں کر لیتا وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ جب تک کسی بھی انسان کی ذہنی قوتیں نشتر ہوئی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ یہ بات تو سب کو معلوم ہے کہ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو یا دو سے زائد کام نہیں سرانجام دے سکتا اور جب بھی کوئی شخص ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو تمام ہی کام بگڑ جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دنیا میں وہی لوگ ناکام ہوتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی یک سوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے کیونکہ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی وہ یک سوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

انسانی ذہن کسی بھی وقت اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا اور وہ جس کام میں بھی مصروف ہوتا ہے پوری توجہ سے اس میں مصروف رہتا ہے۔ آپ اگر

کسی بھی مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہوں اس مقصد کے حصول کے لیے آپ خود کو مکمل طور پر اس میں غرق کر دیں اگر کوئی شخص واقعی ٹیلی پیٹھی کے اصولوں اور مشقوں پر عمل کر کے اس فن میں کامل ہونے کا حتمی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر چکا ہو تو اس کو سب سے پہلے کامل توجہ اور ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لیے جہد مشق کرنی پڑے گی۔ یہ بات تو آپ سب کو معلوم ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے کوئی بھی شخص کسی کام کو تسلی بخش طور پر سرانجام نہیں دے سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو سکتی ہے ذہن صرف ایک سوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شمع جینی بہتر بن مشق ہے اس مشق کی وجہ سے نہ صرف عضلات ساکت و صامت رہتے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے اعصابی نظام میں بھی اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ احساسات لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ کم خود اعتمادی کے مالک ہوتے ہیں ان کے لیے بھی شمع جینی کی مشق نہایت مفید ہے۔ اس مشق کو کرتے رہنے سے خیالات ادھر ادھر جھٹکتا بند کر دیتے ہیں اور ان میں مرکزیت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے آہستہ آہستہ دماغی قوتوں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ان کے ساتھ ساتھ انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے۔

اس مشق کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک ایک تھک کر میں آتی  
 پالٹی مار کر بیٹھ جائیں اور اپنے سے دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ایک موم  
 بتی روشن کر لیں اور موم بتی کی نوک ذہنی سوئی کے ساتھ پلکیں جھپکائے  
 بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں ایسا کرنے سے شروع شروع میں ایسا محسوس  
 ہوگا جیسے رنگا رنگ کرینیں چھوٹ رہی ہیں۔ موم بتی کی نوک دھڑکی لہر ز رہی ہے  
 اور اس کا بالہ پھیلنا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے موم بتی کا بالہ پھیلتا جاتا ہے  
 اس کے ساتھ ساتھ ذہن میں موجود خیالات کا بھجوم کم ہوتا جا رہا ہے اس سٹیج  
 کے بعد آپ کو مشربانوں میں شاعروں کی تیز لپک محسوس ہونا شروع ہوگی۔ اور  
 سر میں کچھ گرائی سی پیدا ہوتی محسوس ہوگی اور آخر کار موم بتی کی نوک میں کسی کی  
 شبیہ نظر آنے لگے گی۔ اس حالت میں آپ کو موم بتی کی نوک کو فی تصویر  
 شکل بھی نظر آسکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو کوئی بہت ہی ڈولونی  
 شکل نظر آئے جبکہ حال آپ کو کوئی بھی شکل نظر آئے آپ مسلسل اس کو دیکھتے  
 رہیں اور بہت نہ ہاریں۔ چند ہفتوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں  
 گے کہ ذہن میں ایک سوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کی توجہ میں ایک قوت پائی  
 جاتی ہے۔ توجہ Concentration میں قوت پیدا ہو جانے  
 کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں جہاں میں یہ بات  
 واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ ہنرمند قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل کا  
 نام ہے لیکن قوت توجہ صرف ہنرمند کا ہی ذریعہ نہیں ہے بلکہ اس کا  
 تعلق ادراک ماورائے حواس سے بہت گہرا ہے۔

ذہنی کیسوٹ حاصل کرنے کے لیے جو دوسرے طریقہ استعمال کئے جاتے  
 ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

جون گاڈون Jhon Godwin کی کتاب Super Psychics

میں غیر معمولی حسی ادراک کے کئی ایک تجربات کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان تجربات میں  
 لوگوں کی مشقیں بھی شامل ہیں۔ لیکن ان کا ذکر توجہ کے یہ تمام طریقے انتہائی مشکل  
 ہیں اور ایک لمبی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اکثر لوگ مشق  
 کی دشواری یا وقت کی طوالت کی وجہ سے تھک جاتے ہیں اور آخر کار تنگ  
 آکر ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ان کا ذکر توجہ حاصل کرنے کے  
 لیے ذیل میں چند اصولوں پر عمل درآمد کرنا چاہیے۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیے  
 اس عادت کے ڈالنے سے انسانی جسم میں آکسیجن مملو ہوگا اور داخل ہوتی  
 ہے اور اس کی وجہ سے توانائیاں بڑھ جاتی ہیں اس مقصد کو حاصل کرنے  
 کے لیے کسی خاص محنت کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی ہے اس کے بعد جب آپ  
 کوئی محنت طلب کام کر رہے ہوں یا کام کے دوران ممکن محسوس کر رہے  
 ہوں تو فزیشن پر بالکل حجت لیٹ جائیں اور تقریباً دس سیکنڈ تک سانس بالکل  
 روکے رکھیں اور پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں اب پھر دس سیکنڈ تک  
 گہری سانس لیں اور پھر دس سیکنڈ تک خارج کریں اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں  
 اس طرح کرنے سے آپ اپنے جسم میں غیر معمولی توانائی وافر قوت محسوس کریں گے۔  
 اور یہ توانائی کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔



ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ مراقبہ کا ہے جو نئے سکینے والوں کے لیے بہت کارآمد ہے۔ اس مشق کا بنیادی مقصد پائنل گلینڈز Pineal glands کے عمل کو تیز کرنا ہے اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان موجود ہے۔ اس عذوق کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ کہا جاتا ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک خالی میز کے گرد بیٹھ جائیں اور ایک عدد موم بتی جلا کر اپنے سے تقریباً تیس انچ دور رکھ لیں موم بتی کو اس پوزیشن میں رکھیں کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی کے عین درمیان رہے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ موم بتی اودھے رنگ کی ہو۔ موم بتی کو چند لمحے جلتا رہنے دیں تاکہ اس کا شعلہ متوازن ہو جائے اس کے بعد اپنی ہلکوں کو کھینچ کر باہر

اور پھر ہلکیں چھپکا کر بغیر موم بتی کی اور دیکھنا شروع کر دیں اس کے شعلہ کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس کا مطالعہ کر رہے ہوں شعلہ میں آپ کو مختلف رنگ نظر آئیں گے آپ توجہ کے ساتھ موم بتی کے شعلے کو گھورتے ہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر حل رہی ہے شعلہ عین کوشش کی جائے تو اندازاً تیس سیکنڈ تک پلک چھپکا کر بغیر شعلے کو گھورنا چاہتا ہے۔ بہر حال جتنی دیر آسانی سے ممکن ہو موم بتی کے شعلے کو گھورتے رہیں اور پھر آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد آنکھوں کو اوپر نیچے گھمائیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے درمیان میں مرکوز نہ کریں اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر نہ کر لیتا ہے تو اس کو چانک یوں محسوس

ہوگا کہ موم بتی کی لو اس کی پیشانی میں روشن ہے اور یہی اس مشق کی کامیابی کی علامت ہے اس مشق کے بعد جسم کو بالکل ڈھیل چھوڑ دینا چاہیے ایسا کرنے سے آپ بہت زیادہ افسردگی محسوس کریں گے جب آپ کی یہ مشق مکمل ہوگی تو یہ بات عین ممکن ہے کہ آپ کو ذہن میں ایک انشراپی عکس ابھرتا ہوا محسوس ہو یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی خاکے نظر آئیں آپ ان خاکوں کو اپنے ذہن میں واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو بچان لینے میں کامیاب ہو جائیں آپ اپنی پوری توجہ ان پر مرکوز کر دیں ایسے وقت میں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ٹیلی پیٹھی کی قوت کے ذریعہ کسی ایک شخص سے رابطہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں آپ کی ٹیلی پیٹھی کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کی پہلی کوشش ہوگی اس وقت آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ آپ نے اس علم میں مکمل دسترس حاصل کر لی ہے بلکہ یہ ٹیلی پیٹھی کی ابھی پہلی سطح پر ہی ہے۔ اس کے بعد آپ مکمل یک سوئی کے مشق کو جاری رکھیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔ آج کل کوئی بھی شخص یہ بات معلوم نہیں کر سکا کہ کسی علم کی انتہا کیا ہے یعنی دوسرے الفاظ میں یہ کہ آج کل کوئی بھی شخص کسی علم کو مکمل طور پر حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی ایسا ممکن ہے بالکل یہی حال ٹیلی پیٹھی کا ہے آپ آہستہ آہستہ کامیابی حاصل کرتے رہیں اور اگلی مشقیں کرتے جائیں آپ اپنا مقصد حاصل کرتے چلے جائیں گے اور آپ کو نئے تجربات حاصل ہوتے رہیں گے اور نئی راہیں نظر آتی رہیں گی۔

انسان کی چھٹی حس بھی ذہنی یکسوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مددگار

ثابت ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر اس بارے میں اپنے خیالات کو اس طرح واضح کرتا ہے۔ جیسی جس کی قوت کو زندگی میں بھنائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی تحریر کیا ہے کہ صرف ایک مجھ سے پرہیز زندگی بسر نہیں کرنا چاہیے یہ صرف انسان کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہی دی جا سکتی ہے کہ اگر کوئی شخص صبح پانچ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس شخص کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس بات پر کامل یقین کرے کہ گھڑی اس کے ذہن میں موجود ہے اور اس کے بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے پھر جب نیند کا غلبہ ہو جائے تو بار بار ذہن میں دہرائے کہ میں صبح پانچ بجے بیدار ہوں گا اور اس جملے کو دہراتا ہوا اسی یقین کے ساتھ سو جائے کہ وہ صبح پانچ بجے بیدار ہو جائے گا تو آپ یقین رکھیں کہ آپ کی آنکھ صبح پانچ بجے خود بخود کھل جائے گی اور اس کے لیے آپ کو کسی گھڑی میں الایم لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی کوئی بھی شخص صرف ایک جھٹکے کی مشق سے اس میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی گولی کھانے کے بعد اس طریقہ میں کامیابی کا کوئی امکان نہیں رہتا اس طریقہ کار پر عبور حاصل کرنے کے بعد اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے مثال کے طور پر ان الفاظ کا اضافہ کیا جاسکتا ہے کہ میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز رکھنے کے لیے یہ طریقہ بھی اپنایا جاسکتا ہے کہ آپ دن میں جن لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں آپ ان لوگوں کے چہرے بہت غور

سے دیکھیں اداں کی نمایاں خصوصیات کو اپنے ذہن میں رکھیں اس کے بعد جب آپ رات کو آرام سے بستر پر لیٹ جائیں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ کی اپنک ملاقات ہوئی ہو۔ ہر ایک شخص کا نام دہرانے کے بعد اسی کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ بالکل واضح ہو جائے ایسا کرنے سے آپ کی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی۔ اور آپ ایک مدت گزرنے کے بعد جو بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھیں سکیں گے۔ اور یہ چیز آپ کو ٹیلی پتھی سیکھنے میں بہت مدد دے گی۔

فرچو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



## ٹیلی پیٹھی کے ذریعے

## مستقبل کے بارے میں معلوم کرنا

وقت کو تیز، ادوار میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ۱۔ ماضی ۲۔ حال ۳۔ مستقبل۔  
زمانہ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کی مدد سے ماضی اور  
مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کو ہوتا  
ہے۔ جس وقت ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں  
چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ سے ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں۔ اس  
علم کو حاصل کرنے کے لیے صرف اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے ضروری  
ہے کہ اس کی مشق اس یقین کے ساتھ شروع کریں کہ آپ میں اس کی مکمل صلاحیت موجود  
ہے اور آپ اس علم کو باسانی سیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن سے تمام مشکوک و شبہات  
اور ناگامی کا خوف بالکل نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں  
دیکھیں میں بظاہر یہ بات ممکن نظر نہیں آتی لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ  
مشکل آسان ہو جاتی ہے یعنی یہ صرف تصور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ  
مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجئے اور جو کچھ

داخل اور صاف نظر آتا ہے اس کو ذہن میں محفوظ کر لیں۔ اگر کوئی واقعہ نظر آئے  
تو اپنے ذہن سے سوال کریں کہ یہ کب پیش آئے گا اس بارے میں آپ کا ذہن جو بھی  
جواب دے گا کو اپنے زبان سے ادا کر دیں اور اب اس جگہ کے تعین کی کوشش کریں  
کہ یہ واقعہ کس جگہ پر پیش آئے گا کوئی نہ کوئی نشانی آپ کو ضرور نظر آئے گی جس کی  
مدد سے آپ جگہ کو پہچان لیں۔ جو جگہ آپ کے ذہن میں ترتیب پاتی ہے اس کو  
اپنی زبان سے ادا کر دیں اور تمام عکسوں کو ترتیب وار دیکھ کر مستقبل کے بارے میں  
پیش گوئی کر دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ اس مشق کے دوران بے شمار  
دھڑکنے عکس آپ کے ذہن میں آئیں گے ان میں سے کچھ فوری طور پر غائب ہو جاتے  
ہیں۔ بعض اوقات یہ عکس اتنی جلدی غائب ہو جاتے ہیں کہ آپ یہ سوچنے لگیں گے  
کہ ماضی آپ نے کوئی چیز دیکھی بھی تھی یا نہیں۔ اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے آپ  
خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار سیکھ لیں گے۔ اور آپ آہستہ آہستہ شہر سے  
دوسرے شہر، ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ  
بے دیکھ سکیں گے۔ اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کے بارے میں بتا سکیں  
گے۔

ٹیلی پیٹھی کے مشہور عالم اور لیٹرچر سکالر ڈاکٹر ہونے نے مسعود کرنے کے  
فن Spell bounding یا نظر بندی کو بھی Extra sensory  
Preception (E.S.P.) کی قوت کا کٹر شہسہ قرار دیا ہے۔ اس سلسلہ  
میں ڈاکٹر جو مثالیں دیتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

» برطانیہ کا ایک مجرم کو زولی مسعود کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت

دیکھتا تھا اصرار اس کو وجہ سے لوگ اس کو شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے تھے۔ لندن کا ایک مشہور صحافی ان باتوں کو پیشہ امتحان قرار دیتا تھا۔ ایک روز کراؤلی اس صحافی کو سرعام نظر آگیا گفتگو کے دوران صحافی نے اس کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا یہ وہ ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا یہ کراؤلی نے غصے میں جواب دیا۔ ”مستور اوصی یقین آجائے گا اس نے متحرک پار کی اور مخالف سمت کے قذیفہ پستہ پر ایک شخص کے پیچھے پیچھے قدم ملکا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراؤلی جان بوجھ کر دکھڑایا۔ صحافی نے حیرت سے دیکھا کہ کراؤلی کے آگے جانے والا شخص بھی بالکل اسی انداز میں دکھڑایا۔ اور گرتے گرتے بچا۔ اس کے بعد کراؤلی ایک فائنٹیم مسکراہٹ کے ساتھ واپس آگیا۔“

یہ بات واضح رہے کہ کراؤلی نے بھی حیرت انگیز قوت کا مظاہرہ کیا وہ E.S.P کا شرمہ تھا اسی بارے میں جون گاڈون اپنے ایک ذاتی تجربہ کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کا یہ خیال ہے کہ پراسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں ہے کہ مد نظر رکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہوٹے سے کہا کہ وہ اس اشراقی ترغیب Telepathic suggestion کا تجربہ تجربہ کر کے دکھائے اس پر ڈاکٹر ہوٹے نے جواب دیا۔ ”کسی مناسب وقت پر کروں گا۔“ لیکن جب میں نے اصرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ لیت و لعل کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا۔ ”اچھی بات ہے یہ اور یہ بھی کہا کہ ساتھ والے کمرے میں میز پر ایک گلی ڈال رکھا ہوا ہے وہ اٹھا لاؤ۔ برابر والا کمرہ تاریک چٹا تھا۔

میں نے دو وارہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا میں ٹٹوٹا ہوا آگے بڑھا تو کرسی سے ٹکرائی۔ گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرے گرتے بچا۔ لیکن بالآخر ٹٹوٹے میز پر گھلان مل گیا اور میں لک کوئے کے ڈاکٹر ہوئے کے پاس واپس آگیا اور کہا کہ اب بتلاؤ کہ کیا کرنا ہے جواب میں اس نے ایک کاغذ میری طرف بڑھا دیا۔ میں نے اس کو کھول کر دیکھا تو لکھا تھا۔

”تم کمرے میں جی نہیں جلاؤ گے۔“ میں حیران رہ گیا اور اس کے بعد میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے جی کیوں نہ جلائی تھی یہ بھی معلوم تھا کہ سوچ کہاں پر ہے میں نے ڈاکٹر ہوٹے سے پوچھا۔ آخر یہ کیا ہے؟ اور یہ طریقہ وہ لوگوں کو مجبور کر دیتا ہے۔ اس پر ڈاکٹر ہوٹے نے جواب دیا کہ تم اس کو ذہن تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پر کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے وہ اس کو علم نہیں کہہ سکتا اور اس علم کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے در عمل کے بارے میں کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہو گا۔ بعض لوگوں پر اس کا رد عمل کچھ بھی نہیں ہوتا اور بعض کو بہت زیادہ صدمہ ہوتا ہے پھر اس نے یہ بھی کہا کہ ٹیلی پیٹھی کی طرح ہر شخص اس کی مشقی باقاعدہ سے کر سکتا ہے۔ اس کا بنیادی اصول بتائے بغیر ڈاکٹر ہوٹے نے کہا کہ۔

”اس کی مشقی کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوئے ہوں ایسی جگہ پر آپ کسی ایک آدمی کو اپنی مشقی کے لیے منتخب کر لیں جن کی پشت آپ کی طرف ہو۔ اب آپ اس بات کا پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ اس شخص کو مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی طرف دیکھے۔



اں کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے تیز روشنی کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ آپ ان شعاعوں کو اں شخص کی پشت پر مرکوز کریں اور آپ یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کے دماغ میں پورست ہوتی جا رہی ہیں۔ جب ایک مرتبہ آپ اں عمل پر عبور حاصل کریں گے تو اں شعاعوں کے ذریعے اں شخص کے ذہن میں یہ پیغام دین کی میری طرف گھوم کر دیکھو۔ اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز کریں اور مسلسل یہ پیغام ارسال کرتے رہیں۔ اں وقت آپ کے ذہن میں صرف یہی تصور ہونا چاہیے کہ آپ کی آنکھوں سے نکلنے والی شعاعیں آپ کا پیغام اں کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں یہ ممکن ہے کہ اں علم میں آپ کو کافی دیر لگ جائے لیکن مسلسل کوشش سے اں میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ کو اں مشق پر اتنا عبور حاصل ہو جائے کہ آپ دوسروں کو گھوم کر اپنی طرف دیکھنے پر مجبور کریں تو پھر اں کے بعد آپ دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو قوی شخص کام کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ یہ تصور اتنے اٹھاک کے ساتھ کریں کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اں کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کریں۔ اں طرح کی چند مشقوں کے بعد آپ محسوس کریں گے۔ کہ معمول دی کام کر کے کاجب آپ ابتدا اں مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہو گا کہ بہت جلد کامیابی ہونے لگی ہے اور پھر ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ اں پر عبور حاصل کر لیں گے۔ کہ آپ کسی بھی جمیع میں کسی بھی شخص کو اپنی طرف گھومنے پر مجبور کرنے کے

قابل ہو جائیں گے۔ بالکل اسی طرح جس طرح اں شخص نے کسی کے حکم کے مطابق اپنی سمت تبدیل کی ہو۔

جب آپ ارتکاز و توجہ میں اں قدر عبور حاصل کر لیں گے کہ آپ دوسرے شخص کو اپنی سمت گھوم کر دیکھنے پر مجبور کر سکیں تو اں کے بعد ٹیلی پیٹھی کی اولین مشق شروع ہوتی ہے۔ اں اولین مشق کے لیے دو اشخاص کا ہونا ضروری ہے یعنی ایک عامل جس کو ٹیلی پیٹھی کی اصطلاح میں Sender یعنی پیغام ارسال کرنے والا اور دوسرا

معاول جو پیغام وصول کرتا ہے یعنی Reciever یا معمول کہلاتا ہے مشق کو کامیابی سے کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اں دونوں میں قربت ہو یعنی وہ دونوں محبت یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے عامل اور معمول دونوں کو چاہیے کہ وہ دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل سکون ہو۔ اور اں بات کا بھی خیال رکھیں کہ دونوں ایک دوسرے کو نظارہ نہ نظر نہ آتے ہوں۔ اب عامل کو چاہیے کہ وہ ایک کارڈ کو ہاتھ میں لے کر اں پر رہتی ہوئی شکل کو پوری توجہ اور اٹھاک سے دیکھنا شروع کر دے اور اں کو اپنے ذہن کے ذریعے معمول کے دماغ میں منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ معمول جو پیغام موصول کرے وہ اں کو ایک کاغذ پر نوٹ کرتا رہے۔ شروع شروع میں آپ کو کم از کم پانچ تصویروں کا صحیح اندازہ کرنا ہے یہ تا سب کو بھی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے اں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مسلسل مشق سے آپ اں قابل ہو جائیں گے کہ آپ یہ پیغام بھیجے اور وصول کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کی مشق شروع کرنے سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہنڈریج

ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

- ۱۔ مندری ہے کہ آپ صبح سویرے بیدار ہونے کی عادت اپنائیں۔
- ۲۔ صبح آنکھ کھٹنے کے بعد زیادہ دیر تک بستر پر لیٹنے نہ رہیں بلکہ فوری طور پر بستر چھوڑ دیں اور غسل وغیرہ کر کے تازہ دم ہو جائیں۔
- ۳۔ آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لیے دعا کریں۔
- ۴۔ خداوند قدوس سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی رحمت اور برکتوں سے حق پر قائم رکھے اور اس راہ پر کامیابیوں سے بھنکار کرے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لیے بھی دعا کریں۔ کہ وہ آپ کو بھی حق و صداقت کی راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے اور اہل راہ پر چلنے کی ہمت اور حوصلہ عطا کرے اور گمراہی سے بچائے رکھے۔
- ۵۔ اب آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ خالق حقیقی کے حضور موجود ہیں اس لیے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔
- ۶۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو دوسرے لفظوں میں تحلیل نفسی بھی کہتے ہیں۔
- ۷۔ جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی صفائی بھی حاصل کر رہے ہیں۔ آپ کے ذہن کی گنگناہ دور ہوتی جا رہی ہے اور جب آپ غسل سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن پاک و صاف ہو گا۔
- ۸۔ کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر مندری کام

نہ کریں

- ۹۔ غیر مندری اعمال بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔
- ۱۰۔ اپنے ذہن کو کسی بھی غیر مندری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔
- ۱۱۔ کھانا کھانے کے دوران اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کریں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں۔ وہ خوب اچھی طرح بہتم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور روح کو توانائی بخائے گی ایسی غذا کھانے سے اجتناب کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکائے اور صرف اُس وقت کھائیں جب خوب چھوٹ لگی ہوئی ہو۔
- ۱۲۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ ریشہ و سرِ شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہو گا اور کمزور بارنہ کامی کامنہ دیکھنا پڑے گا لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہر ناکامی کے بعد پہلے سے زیادہ مضبوط ارادے کے ساتھ کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن یہ ناممکن نہیں ہے بار بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔
- ۱۳۔ بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور جتنا مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر غور و فکر کریں۔ ایسا کرنے سے عقل و فہم میں اضافہ ہو گا۔
- ۱۴۔ کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں سوچنے کی عادت ڈالیں۔ ایسے وقت میں گرد و پیش سے قطعِ تعلق ہونے کی کوشش کریں اور ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر سوچنے کی کوشش کریں۔



۱۵۔ آخر میں رات کو سونے سے پیشتر صبح کی طرح لگن اور خلوص سے دعا کریں اور دن بھر کے کاموں کا جائزہ لیں۔ اور یہ عہد کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی ہے کل اس میں ضرور کامیابی حاصل کر دیں گے۔

جب یہی مشق میں مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ کامیابی کے ساتھ اپنا مکمل پیغام بھیجیے اور وصول کرنے کے اہل ہو جائیں تو اس کے بعد اگلا قدم اٹھائیں۔ ٹیلی پیٹھری کا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا علم ہے۔ اس علم کو اصطلاح میں "سراییکو کمینس" ہے

Psychokinesis کہتے ہیں۔ غیر معمولی حسی اور ادراک کی تمام قوتوں میں ہمارے حیران

Intuition کا بہت زیادہ دخل ہوتا ہے لیکن اس بات کا اندازہ کرنا بہت مشکل ہے کہ یہ کام کب کرتا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا ہی کامیابی ہے جس وقت آپ اپنی ذہنی قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو اسی کی کامیابی کا انحصار صرف اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کا معیار کیا ہے اگر آپ کی ذہنی قوت زیادہ ہے تو کامیابی کے امکانات بہت روشن ہیں اور اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی بہت مشکل ہے (Psychokinesis) کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کرنے کے لیے بہت زیادہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مشق شروع کرتے وقت ضروری ہے کہ اس کی ابتدا کسی بہت ہلکی چیز سے کریں اس کا پہلا تجربہ دھوئیں یا کسی ایسی گیس سے کیا جاسکتا ہے جو نظر آسکتی ہو۔

## خیالات کی ترسیل

علم ٹیلی پیٹھری کے ماہر و فیسر ہورنل ہارٹ (Hornel Hart) کے خیالات کے ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے مطابق وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ نیپسس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔۔۔ امین

۲۔ اندکازہ توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔

۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل (۱۔ جدید طریقے۔۔۔ قدیم طریقے۔۔۔ ذاتی طریقے)

ای طرح پر و فیسر ہورنل ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (Esp projection) کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں۔

۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس کا نظر آجانا۔

۲۔ اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ۔

۳۔ حامل کو یہ معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے۔ اس کا معمول

سے رابطہ قائم کرنا اور ان کو جواب دینا۔

۴۔ حامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔

۵۔ حامل کو اس چیز کا احساس ہونا کہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔

۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔

۷۔ روحانی جسم کا مادی اشیاء میں سے گزر جانا۔

۸۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں پرواز کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

ان نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے پروفیسر ہورنل ہارٹ نے جو نتائج اخذ

کئے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

• — تریسیل خیالات کی پہلی قسم میں عنصر خاصہ صیاتی نمایاں ہوتی ہیں

یعنی اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ اور باقی تمام کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور

ہوتا ہے۔

• — تریسیل خیالات کی دوسری قسم میں عنصر کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں

یعنی ان کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے ان کا عکس دیکھ رہے ہیں اور

وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی

ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آج کے دور میں اگر لوگ ٹیلی پیٹھی کو ایک تفریحی مشغلہ

سمجھ کر سکھانا چاہتے ہیں۔ اس لیے ان کی تکنیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے

میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہو سکتا ضروری

ہے کہ آپ سب سے ٹیلی پیٹھی کو ایک علم تصور کریں اور جس طرح دوسرے علوم

حاصل کیے جاتے ہیں بالکل اسی طریقہ پر اس علم پر بھی توجہ دیں۔ ٹیلی پیٹھی کو

ایک فن اور علم محسوس کرنے کا شعوری احساس بہت کمزوری ہے بالکل اس طرح

جیسے کہ ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا۔ لیکن جو تیرنا نہیں جانتا

وہ پانی میں جانے سے ڈرتا ہے۔ تیراک کا فن وہ لوگ جلدیکھ لیتے ہیں جو نہیں ڈوبتے

کا خوف نہیں ہوتا۔ بالکل اسی طرح ٹیلی پیٹھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب

ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھی کی آسان مشق اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جب آپ کے ٹیلی فون کی

گھنٹی بجے تو آپ فوراً ہی ریسپونڈر نہ اٹھائیں بلکہ ایک لمحو تک ٹیلی فون کرنے والے

کا تصور کریں۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس کا عکس ذہن میں پیدا کریں اور پھر

اس کے بعد اس کی تصدیق کے لیے ریسپونڈر اٹھا کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے

کو ڈائری میں نوٹ کر لیں۔ تاکہ اس کے ریکارڈ سے اندازہ ہو سکے کہ آپ کی

ادراک صلاحیت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اس طرح کے چھ ایک تجربوں

کے بعد آپ خود بخود محسوس کرنے لگیں گے کہ نتائج بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں

بعض اوقات شروع میں ہی اندازے درست ثابت ہونا شروع ہوتا ہے

ہیں۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی کی نسبت زیادہ

بہتر ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے اور وہ کچھ ایسے ہے کہ اب

اگر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مرنے کیا یا

عورت نے۔ اس مقصد کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کریں اور ان کا نتیجہ بھی ڈائری



میں نوٹ کر لیں۔ اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے ٹیلی فون کیا کیا ہے؟ اس کے لیے صحیح وہی طریقہ اختیار کریں۔ اور نتیجہ ڈائری میں تحریر کریں۔ کچھ روز اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس کے اہل ہو جائیں گے تو ایسا ہو گا کہ اور دوسری طرف آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جائیں گی۔ بلکہ مسلسل مشق کرتے رہنے سے ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ آپ کو پہلے ہی معلوم ہو جائے گا کہ ابھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

## ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کی مشق کرنے کے لیے بعض اصولوں پرستی سے پر عمل کرنا پڑتا ہے اور ان سے کسی بھی حالت میں ورگ نہ بنیں۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر وقت چاک و چوبند رہنا چاہیے۔  
۲۔ ذہن کو ہر وقت پیام وصول کرنے کے لیے تیار رکھنا چاہیے۔  
۳۔ جب آپ عامل کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں تو یہ یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی لہروں میں انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام ارسال کریں اور ان کا بار بار نشر کرتے رہیں۔

۴۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو تمام توجہ اس پر مرکوز رکھیں اور وقفے وقفے سے اس کی ترسیل جاری رکھیں۔

۵۔ شعوری ذہن سے تمام غیر ضروری خیالات انکال دیں۔

۶۔ پیغام صحیح والا جن قدر اپنے ذہن کو غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھے گا اُنکی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے۔  
۷۔ ٹیلی پیٹھی کے تقویرات یا عکسی تقاویر عموماً ٹکڑوں کی صورت میں ذہن کے اندر آتی ہیں واضح رہے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب تجربے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے آپ ان ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے تصویر کو مکمل کر سکتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں یہ کہ اس کا مفہوم واضح کر سکتے ہیں۔

۸۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ ٹیلی پیٹھی عمل تاثر پذیری Response

کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے اور جتنا آپ اس علم کو بروئے کار لائیں علم کی گہرائی میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ آپ پیغامات ارسال کریں گے اتنی ہی زیادہ اس میں آپ کی مہارت بڑھے گی اور آپ کو کامیابی حاصل ہوگی۔

جب آپ یہاں تک کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں اور کامیابی کے ساتھ پیغامات ارسال کرنے اور وصول کرنے تک جائیں تو اگلے قدم اٹھائیں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق کریں جن کے ساتھ آپ کی قربت کچھ کم ہو۔ اب آپ ٹیلی پیٹھی کے ذریعے اس شخص کو پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر بات کرے آپ کے لیے یہ اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ ہو گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر اذکار کو جبر کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کر لیں اب جس شخص کو آپ پیغام دینا چاہتے ہیں اس کا تصور کریں اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس

کی تصویر آپ کی ذہن میں واضح ہو جائے۔ یہ تصور بہ اتنی واضح ہونا چاہیے کہ جیسے وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا ہوا ہے۔ آپ اپنے ذہن پر زور دے کر اس کی ایک ایک تفصیل کو ذہن میں لائیں بلکہ زیادہ بہتر ہو گا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب آپ اس شخص کو ذہنی طور پر جو بھی پیغام دینا چاہتے ہوں۔ ارسال کریں اور بار بار پیغام ارسال کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ شخص آپ کو ٹیلی فون کرے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اذکار ذبحہ کے وقت اپنی گھڑی میں وقت دیکھ لیں اور پھر پیغام ترسیل کریں آپ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ وہ آپ کو کتنی دیر کے لیے ٹیلی فون کرتا ہے جتنی دیر تک آپ پیغام ارسال کرتے رہتے ہیں اتنی دیر تک اس شخص کی تصویر آپ کے ذہن میں موجود رہنی چاہیے۔ ٹیلی پیٹھی کو مدد دینی حکم کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔ اب آپ یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے اب لیسور اکٹھا کر آپ کا غیر کھانا رہا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ ارسال ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ شخص آپ سے ٹیلی فون پر رابطہ قائم کرے گا۔

جس طرح ٹیلی پیٹھی میں پیغام ارسال کیا جاتا ہے بالکل اسی طرح عکس بھی ترسیل بھی کی جاسکتی ہے یہ ٹیلی پیٹھی میں سب سے زیادہ مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے مسلسل کوشش اور مشق سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اولہ الفاظ کی بجائے کسی تصویر یا دوسری چیز کا عکس آپ ترسیل کر سکیں گے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ صبر، محنت، مشق اور اذکار ذبحہ کی



ضرورت ہوتی ہے اگر آپ اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے آئیں گے۔ اس مشق کو کرنے کے لیے صبحی آپ کو ایک ساعتی کی ضرورت ہے۔ شروع میں آپ کا ساعتی کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے آپ کی ذہنی تم آہستگی اور فراغت داری ہو۔ اس عمل کے دوران معمول کا کام نسبتاً آسان ہوتا ہے اور اصل ذمہ داری کا بوجھ عامل کے کندھوں پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار مندرہ ذیل ہوتا ہے۔

آپ بالکل علیحدہ کمرے میں چلے جائیں اور ایک آرام دہ کرسی میں دراز ہو جائیں اس کے بعد آپ اپنے ہاتھ میں کسی تصویر کو پکڑ لیں اور تمام توجہ اس تصویر پر مرکوز کر دیں۔ واضح رہے کہ اس عمل کے دوران ارتکا زوہجہ Concentration کا مکمل ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اور ایسا ارتکا زوہجہ ہی زیادہ مشق کے بعد ممکن ہے۔ ارتکا زوہجہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو بالکل ڈھیلے ڈھالے چھوڑ دیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ایک ایک جوڑ اور عضو بالکل ڈھیلے پڑ گیا ہے اور بہت زیادہ نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر طرح کے جذباتی اور اعصابی تناؤ سے پاک ہو جانا چاہیے۔ اب اگر آپ تصویر کو غور سے دیکھنا شروع کریں گے اور اپنی پوری توجہ صرف اسی طرف مرکوز کر دیں گے اور اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب کرتے چلے جائیں گے۔ آپ اس تصویر کی بناوٹ کو ذہن میں نقش ہونے دیں۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر تصویر میں کھو چکے ہیں اور تصویر آپ کے سارے جسم میں سرایت کر چکی ہے اور تصویر کا اور آپ کا وجود ایک ہو چکا ہے۔ تو آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس وقت

اس تصویر کا نقش آپ کے ذہن میں ہونا چاہیے۔ یہ نقش آنا واضح اور صاف ہونا چاہیے جتنا آپ کھلی آنکھوں سے تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اسی عکس کو ذہن میں قائم رکھیں اور اس عکس کو ذہن میں پھیلنے دیں اس عکس کو ذہن میں اس حد تک پھیلنے دیں کہ آپ کے ذہن میں مکمل طور پر پھیل کر عادی ہو جائے اور آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ کے ذہن میں اس تصویر کے علاوہ کوئی دوسری چیز موجود نہیں ہے۔ جس وقت آپ یہ مکمل اور بھرپور صاف تصویر قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو اس کو دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول سے

کے ذہن پر دے دے یہ عکس کر دیں یہ عمل بالکل اسی طرح ہوگا جس طرح سینا کا پر وجہ تصویر کو اسکرین پر منعکس کرتا ہے۔ آپ کا معمول جس سے آپ نے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ آپ کی طرف سے ارسال کردہ تصویر کو فوری طور پر وصول کر کے گا اور اپنے ذہن میں اس کو تصویر کی خصوصیات رنگ اور ڈیزائن وغیرہ تصویر کے مطابق نظر آنے لگیں گے آپ کے معمول کو وہ تصویر پر اپنے ذہن میں ایسے ہی نظر آئے گی جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے اس تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اگر آپ اس تجربہ میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو یقین کریں کہ آپ نے ٹیلی پیٹھیا کی ایک بڑی منزل کو کامیابی سے سر کر لیا ہے اس کے بعد جب آپ اپنی مشق کو مسلسل جاری رکھیں تاکہ آپ اس علم کے حصول میں مزید آگے قدم بڑھا سکیں۔ اس مشق کو حاصل کرنے کے لیے جس قدر ارتکا زوہجہ ضرورت ہوتی ہے حقیقت میں اس کو حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اور اس منزل تک پہنچنا بہت ہی دشوار گزار مرحلہ ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارتکا زوہجہ

کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ پہلے  
 اڑکاڑ توہم میں کامیابی حاصل کریں اور ان کو یہاں تک پہنچنے کے لیے کئی مرحلوں  
 میں کوشش کرنی چاہیے وہ تمام مراحل جو یہاں تک پہنچنے سے پہلے طے کرنے  
 ضروری ہیں اس سے قبل تحریر کئے جا چکے ہیں۔ آپ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں  
 ابتداء میں آپ کی توجہ مختلف اطراف میں بٹنے کی مثال کے طور پر شور و غل کھانسی اور  
 دوسرے بہت سے ذرائع آپ کے خیالات میں انتشار پیدا کریں گے اس لیے ضروری  
 ہے کہ آپ اپنے ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے سے روکیں۔

## انسانی دماغ کی ساخت

ہر شخص جو کہ ٹیلی ویژن سیکھنا چاہتا ہے اس کے لیے اشد  
 ایسا ضروری ہے کہ وہ انسانی ذہن کی ساخت کے بارے میں  
 مکمل علم رکھتا ہو۔ اسے ان بات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے کہ دماغ کس طرح کام  
 کرتا ہے اس کے کون کون سے حصے ہیں اور وہ کس طرح کام کرنا انجام دیتے ہیں۔  
 آپ کی رہنمائی کے لیے ان کی تفصیل تحریر کی جا رہی ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے  
 کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے دماغ کا اصل مقام ہمارے سر کے اندر  
 کی جانب ہوتا ہے اور یہ چاروں طرف سے سخت قسم کی بڑیوں کے درمیان گھرا ہوا  
 ہوتا ہے۔ جس وقت کسی شوٹ یا مرن کی وجہ سے دماغ میں کوئی نقص وغیرہ پیدا  
 ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ سے ذہنی اعمال میں بھی خلل پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے  
 جب کوئی شخص ذہنی کام سرانجام دیتا ہے تو اس کی وجہ سے دماغ کی حرارت  
 عزیز کی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جب کوئی شخص اپنی رائے کو روک لیتا ہے  
 تو اس کی حرارت عزیزی بہت کم ہو جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے لیے جب پیشاب

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر



غیرہ کے ذریعے فائدہ اہمزا خدایہ ہوتے ہیں تو ان میں زیادہ مقدار ان اشیاء کی ہوتی ہے جن کا مدد سے ہمارا دماغ بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔ اگر دماغ کے اندر دوران خون اعتدال کے ساتھ جاری ہے تو ذہنی قوی بھی بالکل صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے جان مغل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات وہ شخص بے ہوش بھی ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی ہڈیاں بھی کھینکے لگتا ہے مغز کا وزن اور اس کی بلندیاں جن کو اصطلاح میں تلافیع کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ آپریشن کے ذریعے اگر دماغ کا کوئی حصہ نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قوی بالکل ختم ہو جاتے ہیں یہاں یہ بات واضح کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ یہ صورت صرف اور صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے حوائی انصاف کے ساتھ نہیں۔ مثال کے طور پر اگر آنکھوں کو دھ جائے تو ان کا بیڑہ یہ نہیں ہو گا کہ انسان زندہ نہ ہو جائے لیکن اس کی بصری قوتیں ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں بلکہ حقیقت میں ہوتا یہ ہے کہ دوسری آنکھ کی ہیوند کاری کرنے سے ان چشم خالوں میں بصارت پیدا کر جاسکتی ہے۔

دماغ ایک بہت ہی پیچیدہ مرکب اور مغنوب ہے جو بہت سارے حصوں میں منقسم ہے وزن، جسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے اہم اور بڑا حصہ Cerebrum ہے ان کو بھی سمجھا جاتا ہے۔ یہ جزو جو دماغ کے اگلے اور دیمیاں حصہ میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی طرح ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی نسبت پچھلی طرف مندرجہ اور چوڑی ہوتی ہے جو دماغ کا یہ

حصہ لمبائی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ جو اس کے دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلاتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکے رکھتی ہے اس کی سطح ہموار نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں ان ہی بلندیوں اور پستیوں کو اصطلاح میں تلافیع کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصہ میں ایک غاستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اس کے اندرونی حصہ میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے سب کے سب شعری اعمال Cerebrum یا مخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر کسی انسان کے سر سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو وہ انسان زندہ تو رہے گا لیکن اس کی زندگی ایک بے جان مشین کی طرح ہوگی اس شخص میں شعور کی کوئی علامت نہ ہوگی۔ ایک عام انسان کے دماغ میں تقریباً ۱۰ ارب سے بھی زائد خلیے موجود ہوتے ہیں۔ دماغ کا دوسرا بڑا حصہ

Cerebrum Care bellum یا مینج کہلاتا ہے یہ سب سے متصل اور سب سے پچھلے ٹکڑا سائچے کی طرف جڑا ہوا اور کھوپڑی کے پچھلے حصہ میں ہوتا ہے۔ یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور ایک ٹلی کے ذریعہ Cerebrum سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے باہر کی جانب غاستری اور اندر کی جانب سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔ اس کی سطح پر نشیب و فراز نہیں ہوتے بلکہ اسی طرح کی کھوپڑی ہوتی ہیں اور کچھ دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں اس کا وزن دماغ کے کل وزن کا تقریباً ۱/۴ حصہ ہوتا ہے اور اس کا پھیلاؤ ۱۴ انچ سے لے کر ۱۸ انچ تک ہوتا ہے عورتوں کے Care bellum کا وزن ان کے Cerebrum کے تناسب سے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ



ہوتا ہے دماغ کے اس حصہ کا کام ارادی حرکات میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے اگر کسی شخص کے دماغ سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو ایسا انسان زندہ تو رہے گا لیکن وہ شخص اپنی حرکات پر قابو نہ رکھ سکے گا اس سلسلہ میں اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ارادی حرکات براہ راست Care bellum کے تابع نہیں ہوتی ہیں بلکہ ان تمام حرکات کی ابتدا ہمیشہ Cerebrum سے ہوتی ہے اور دراصل ان تمام حرکات کا انتظام اور ارتباط Care bellum کے ذمہ ہوتا ہے۔ دماغ کے تیسرے حصہ کا اصطلاحی نام نخاع Spinal cord ہوتا ہے یہ مسئول شکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً سوا انچ کے قریب ہوتی ہے یہ جہم میں Care bellum سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے۔ اور یہ مغز کو حرام مغز سے آپس میں ملاتا ہے۔ یہ جسمانی اعصاب کا مرکز ہوتا ہے یہ جہم کا وہ لازمی حصہ ہوتا ہے جن کا وجود بقائے حیات کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے اس کے اندرونی حصہ میں فکری اور برونی حصہ میں سفید مادہ ہوتا ہے اس کی ذمہ داری میں حرکت قلب، تحریک سہم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قری

Automatic actions آتے ہیں Spinal cord کو اگر جہم سے باہر نکال دیا جائے تو اس کی وجہ سے فوری طور پر انسان کی موت واقع ہو جائے گی۔ دماغ کے چوتھے حصہ کو Fro-levis یا دماغ کا پیل کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اور یہ فکری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں کچھ عودی اور کچھ آڑے ہوتے ہیں۔ یہ انسانی دماغ کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں

آج تک جہان بین مکمل نہیں ہو سکی ہے اور محقق آج بھی اس کی جہان بین میں دن رات مصروف ہیں امید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں اس کی برسراریت ختم ہو جائے گی اور اس کا مکمل Function سمجھ میں آجائے گا۔

دماغ کے ارد گرد موجود دوسرے غلاف کو غشا غشائے عنكبوتیہ کہتے ہیں۔ یہ غلاف بہت ہی نازک اور کڑوی کے جالے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف باریک اور شفاف ہوتا ہے لیکن اس کی بخلی طرف موٹی اور دھندلی ہوتی ہے اس پردے اور اس کے بھی نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق مٹوبت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے اس غلاف کے علاوہ بھی ایک اور غلاف ہوتا ہے جن کو غشا غشائے لین کہتے ہیں اس غلاف کے اندر باریک باریک رگوں کا ایک جال سا بچھا ہوا ہوتا ہے جن میں خون باقی عودگی سے گردش کرتا ہے اور اس کی وجہ سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس غلاف کو "مادر دماغ" بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام مغز کہلاتا ہے۔ اس کو اگر دماغ کا اہم اور ذمہ دار حکم سمجھا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری نشرو اشاعت، اطلاعات و خبریں اور اس کے علاوہ بھی ہر طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ یہی وہ حصہ ہے جو اعصاب اور دماغ کے دوسرے تمام حصوں کے درمیان تعلقات کو قائم رکھتا ہے اعمال قری Automatic actions اور اس کے علاوہ اختیاری اور اعصابی افعال کو بھی یہی حصہ نبھاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر

جاتے ہیں یہ بات بھی واضح ہو چانی چاہیے کہ دراصل ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔ Para-Psychology یعنی ما بعد النفسیات کی اصطلاح میں Cerebrum کو دماغ کا شعوری اور Care bellum کو لاشعوری حصہ کہتے ہیں۔ اور حرام مغز کو تحت الشعور یا شعور مخفی Sub conscious کہا جاتا ہے۔

## ٹیلی پیتھی میں استعمال ہونے والی اصطلاحات

جب آپ کسی بھی علم کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو بار بار اس علم کی مخصوص اصطلاحات آپ کی نظر سے گزرتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جب آپ ٹیلی پیتھی کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو اس کی مخصوص اصطلاحات بار بار آپ کے سامنے آتی ہیں۔ جو اصطلاحات بار بار استعمال ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی نفسی اور روحانی قوت Super Psychics نے انسان کو تمام علوم روحانی بہرہ فراہم کیا ہے۔ ان تمام علوم کا تعلق صرف اور صرف ایک چیز سے ہے اور وہ ہے "انسانی ذہن" اللہ تعالیٰ نے انسانی ذہن کو اعلیٰ ترین قوتیں عنایت فرمائی ہیں اور ان قوتوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کی کوشش محض انسان شروع ہی سے کرتا آیا ہے آج تک انسان نے بے شمار چیزوں کو پہچان لیا ہے اور ان کا استعمال بھی اس کی سمجھ میں آچکا ہے بعض چیزوں کو انسان نے پہچان لیا ہے۔ لیکن اس کی توفیق وہ اب بھی بیان نہیں کر سکتا

اور آج بھی انسان اسی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ٹیلی پیتھی میں ہم تکملہ روحانی کی مدد سے لاشعور و فاعل پر بیٹھتے ہوئے شخص سے ذہنی رابطہ پیدا کر سکتے ہیں۔ ہم ان کے ذہن کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ان کے ارادوں کو پہچان سکتے ہیں اور اس کے اعمال کو کنٹرول کر سکتے ہیں ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے غیر معمولی حسی ادراک (E.S.P) Extra sensory preception

یعنی پیتھی جس کا تعلق بھی انسانی ذہن سے ہے اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت کے ہیں۔ جن کو پروان چڑھانے سے غیر معمولی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ یہ اصطلاحات عام طور پر ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں اور یہ ٹیلی پیتھی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ ہیں۔ پروفسر رائٹ کے مطابق ج. س. س. کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کو ملا کر بنتی ہے جو درج ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیتھی..... ذہنی رابطہ کا علم

۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعہ مادی اشیاء کو کنٹرول کرنے کا علم

ٹیلی پیتھی کا علم صرف ذہنی رابطہ یا تکملہ تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس علم کے ذریعہ دوسرے کے ماضی کے عمل کو بھی شعور کی نگاہ سے دیکھا جاسکتا ہے اس علم کی وجہ سے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات کی تصویر بھی ذہن کے پردے پر دکھی جاسکتی ہے۔



## ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کیوں ضروری ہے

ٹیلی پیٹھی کے علو کو یکسے کے لیے جو بنیادی طریقہ بتلائے گئے ہیں۔ ان میں ایک طریقہ شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد دراصل تحت الشعور Subconscious کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان قوتوں سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہوتا ہے شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے اصل فائدہ حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے اس کا مقصد سمجھ لیا جائے اس مد میں اس بات کی وضاحت کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیلی پیٹھی دو علیحدہ علیحدہ منزلیں ہیں اکثر وہ بیشتر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیل خیالات کے لیے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کی مشق کے نورانی اثرات ارسال کرنا شروع کر دیتے ہیں یہ صرف وہ لاعلمی کی وجہ سے کرتے ہیں۔ ٹیلی پیٹھی کا اصل مفہوم دوزخوں کے درمیان ذہنی رابطہ ہے اور شمع بینی حقیقت میں اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیٹھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز Concentration بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لیے شمع بینی ایک بہت ہی موثر ذریعہ ہے امید کرنا ہوں کہ آپ اس کا مقصد سمجھ چکے ہوں گے۔ اس لیے اب آئیے اس کی حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔۔۔ انسان کے دماغ میں بہت سے غدد ہوتے ہیں۔ ان غددوں میں ایک غدد جس کو Peneal glands کا نام دیا

گیا ہے۔ انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے اس غدد کو روحانیت کی زبان میں تیسری یا باطنی آنکھ کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے عمل میں Peneal glands بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ وہ غدد ہوتا ہے جو قوت توجہ کو مزید تیز کرتا ہے۔ جب آپ شمع کو گھورنا شروع کرتے ہیں تو جس طرح محبوب عدم سورج کی شعاعوں کو ایک مرکز پر اکٹھا کر کے اتنی حدت پیدا کر دیتا ہے کہ آگ لگ جاتی ہے بالکل اسی طرح Peneal glands تمام منشر خیالات کو سیٹ دیتا ہے اور آپ کی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ کی شمع بینی کی مشق آپ کے اندر جسمی اور ادراک Sensory preception کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



## غیر معمولی انسانی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات بہت ہی پیچیدہ ہے۔ اتنی پیچیدہ ہے کہ اس کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے۔ انسان بعض اوقات ایسے فعل سرانجام دیتا ہے جو عام لوگوں کی نظر میں بہت حیرت انگیز ہوتے ہیں اور جو لوگ ان کو سمجھ نہیں سکتے وہ اس کو مافوق الفطرت اور غیر منطقی سمجھ لیتے ہیں حالانکہ اگر غور کیا جائے تو اس دنیا میں کوئی چیز غیر منطقی نہیں ہوتی۔ درحقیقت ہوتا ہے کہ جو چیز ہماری سمجھ میں نہیں آتی ہم اس کو مافوق الفطرت کہہ دیتے ہیں اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ دنیا میں موجود ہر انسان کے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کے ذریعہ ہزاروں میل دور پہنچے ہوئے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے۔ یا کسی بھی مریض کے جسم پر ہاتھ پھر کر اس کے مرض کو دور کر سکتا ہے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں قدرت کے کسی بڑی قانون کے مطابق ہیں لیکن جس وقت ہم کسی دوسرے شخص میں ایسی کوئی قوت معروض عمل دیکھتے ہیں تو اس کو سپرنیچرل کہہ دیتے ہیں۔

آج کے جدید سائنسی دور میں اگر والدین اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے کچھ کرتے ہیں تو وہ صرف اتنا ہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کسی سکول یا کالج میں داخل کر دیتے ہیں کوئی بھی اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا۔ وہ یہ بھی معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ ان کے بچوں کو کسی قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے ایسے ماحول میں اگر بچہ کسی قسم کی ڈگری اگر حاصل کر بھی لیتا ہے تو درحقیقت اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ صرف کتابیں پڑھ لینے سے ہی علم حاصل نہیں ہو جاتا جب تک کہ ان کے مطابق تجربہ اور مشق نہ کی جائے۔ مشق کرنے کے لیے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی ادھورا کام کرنے سے تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کام کو ہاتھ ہی نہ لگا یا جائے آپ بھی اگر ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ تو جب مشق اور کوششوں کے ذریعہ آپ ایک کے بعد ایک عظیم طاقتوں پر قابو پاتے چلے جائیں گے مستقل مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر پوش گئی کرنے کی صلاحیت پیدا کریں گے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات کو اندکی شاعری کے ذریعہ دوسروں کے ذہنوں میں منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ اس بات کے بھی اہل ہو جائیں گے کہ کسی شخص کو پناہ نڈ کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں۔ اور آپ اپنے اندر یہ صلاحیت بھی پیدا کر سکتے ہیں کہ کسی عورت کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس کو ماری فہم کے لیے اپنا امیر اور پرستار بنالیں۔ اگر آپ مستقبل بینی کو ہنرمندی اور نرم دلی سے استعمال کریں گے تو امید ہے کہ آپ ایک روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے کوشش کریں کہ جلد بازاری

سے کام نہ کریں اس بات کو لازمی طور پر مدنظر رکھیں کہ مادیسی ایمان اور یقین کی کمی وری کا دوسرا نام ہے یقین کریں کہ اگر آپ نے ایک مرتبہ کسی منتر کو حاصل کر لیا تو آپ کے لیے باقی دوسری تمام منتریں ملنک پنچا بہت ہی آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ مکمل سنجیدگی کے ساتھ غور کریں تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی بے اسرار طاقت موجود ہے۔ شروع شروع میں ہر شخص خود مشاہداتی یعنی Auto suggestion کے ذریعہ تحریک شروع کرتا ہے اور دوسرا شخص فوری طور پر اس کو خارجی تحریک یعنی Herto suggestion کے ذریعہ محسوس کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوس نے ہر آدمی میں رکھی ہے تاکہ انسان مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی بے اسرار قوتوں سے بھی مستفید ہو۔ آج کل کچھ لوگ ان بے اسرار قوتوں سے ناجائز فائدہ بھی حاصل کر رہے ہیں مثال کے طور پر یہودیوں کا ایک فرقہ "قبائلہ" اس ضمن میں بہت مشہور ہے۔ مشہور ہے کہ اس فرقہ کے جادوگر لوگ قبضہ میں ناویہ دو قلیں یقیناً جن کے نام پر وہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ طلسمی تمویز، جہنم منتر، جادو ٹونا، نظر بندی، افسوں سازی، محارقات ارواح، سفلی علوم غریضہ کے بے شمار نام جو اچھے اور بُرے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں خود ہمارے ملک میں بھی آج کل شاہ صاحب، پیر صاحب وغیرہ اور بہت سے پہنچے ہوئے بزرگ موجود ہیں اس سے آپ یہ بالکل نہ سمجھ لیں کہ سب لوگ ہی غلط اور خراب ہوتے ہیں ان میں سے بعض واقعی بے اسرار قوتوں کے مالک ہوتے ہیں ان میں سے اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں اور بُرے لوگ بھی۔

روحانیت اپنی نگاہ پر ایک ناقابل تردید حقیقت ہے جس سے کروڑوں افراد فیض حاصل کرتے ہیں۔ لیکن "روحیت" نہ تو کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ اس کے برعکس یہ ایک مضبوط اور عظیم سائنس ہے جس طرح ہم جہان پاکارہ وغیرہ چلانا سیکھتے ہیں بالکل اسی انداز میں روحیت پر بھی عبور حاصل کرنے کے لیے تربیت حاصل کرنے اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس ضمن میں ایک اور بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ اپنی ذہنی مہارتوں کو ترقی دینے کے لیے آپ کو جنسی اور شہوانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اس کو اپنے قابو میں رکھنا ہوگا۔ آپ کسی بھی قیمت پر اس جبلت کو کمزور کرنے کا موقع نہ دیں کیونکہ اگر نفس غمارہ مکمل طور پر بیدار ہو گیا تو آپ یقینی طور پر اپنے ہوش و حواس سے بے گناہ ہو جائیں گے۔ جمہلی تقاضوں کو پورا کرنا بھی اشد ضروری ہے لیکن صرف اور صرف تعمیری نقطہ نگاہ سے۔ ہمارے اندر زندگی پھٹی ہوئی ہے جس کی وجہ سے ہم کوئی خوش منظر منظر دیکھ کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایک ایسا آدمی جو اپنے اندر بیز معمولی طور پر زندگی کی جبلت رکھتا ہو وہ ایک اچھا سر جو بن سکتا ہے تو سوچنے والی بات یہ ہے کہ پھر اس کو قاتل یا ڈاکو کیوں بننے دیا جاتا ہے؟ انسان کے اندر جتنی جمہلی قوتیں موجود ہیں ان میں جنسی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے آپ اس قوت پر قابو حاصل کر کے بے شمار فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اگر اس قوت کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یقیناً جانے کہ یہ ہوش میں تمام اخلاقی قدروں کو مہیا کر لے جائے گا لیکن اگر آپ اس پر قابو حاصل کر لیتے ہیں تو اسی کے ذریعہ بعض ناقابل یقین قسم کے کارنامے انجام دیئے جاسکتے ہیں۔



اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ سب سے پہلے اپنی جسمی جبلت کو مکمل کنٹرول میں لیں آپ کو چاہیے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں کہ آپ کے جسمی جذبات کو نہ بھڑکا کر دے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفس امارہ پر مکمل قابو حاصل نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی دورانی خوبیاں شعور کی سطح پر نہیں ابھر سکیں گی ہر انسان میں ایک ایسی قوت موجود ہوتی ہے جسے "سرپرٹ پاؤر" کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوت حیات گردش کرتی رہتی ہے۔ یہ قوت جسم انسانی کہیں باہر سے درآمد نہیں کرتا بلکہ ہر انسان میں یہ قدرتی طور پر کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے اگر کوئی شخص اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کرے اس پر مکمل کنٹرول حاصل کرے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے میں اپنی پہلی منزل تک کامیابی سے بھگتا رہ چکا ہے۔ یوگا کے تمام آسن اور دوسری صرف اس مقصد کے لیے کی جاتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی چوڑائی جو قوت حیات پوشیدہ ہے اس کو بیدار کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کو فی معمولی چیز نہیں بلکہ حرام مسخر، جذبات، جبلت، لاشعور اور دوسری بے شمار پُر اسرار قوتوں کا مدفن ہے۔

اس بات کو لازمی طور پر مد نظر رکھیں کہ مستقبل بینی کی اہلیت اور سرپرٹ پاؤر دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لیے ان دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ سب سے پہلے سرپرٹ پاؤر کو بیدار کریں اور پھر اس کے بعد مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ان مقاصد کو حاصل کرنے

کے لیے آپ کو سب سے پہلے جذباتی غلطیوں کو ذہن سے بالکل کھڑج دینا ہوگا۔ ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو شعور، لاشعور، جذبہ، شعور، عقل، جبلت، اور اسی طرح دوسری بے شمار چیزوں کو مسخر کرنا ہوگا اور اسی کے بعد آپ اپنی منزل حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکیں گے۔

چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



انسانی شعور تین مختلف ادوار یعنی ماضی حال مستقبل میں مضبوطی سے جکڑا ہوا ہے۔ لیکن تحت الشعور ہر طرح کی قید و بند سے قطعی طور پر آزاد ہے یہ جس وقت چاہے زمان و مکان کی پابندیاں توڑ کر باہر آسکتا ہے یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کا تجربہ تقریباً ہر روز ہی کسی نہ کسی صورت میں سامنے آتا رہتا ہے آپ لوگ اکثر خواب میں اپنے آپ کو دور دراز کے مقامات پر گھومتے پھرتے یا دوستوں اور رشتہ داروں سے ملاقات کرتا ہوا محسوس کرتے ہیں آپ ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ لیکن جس وقت آپ نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو اپنے آپ کو اپنے ہی بستر پر موجود پاتے ہیں۔ کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ آپ کا ذہن جنت نکا کر دور دراز شہر کی سیر آپ کو کرا لاتا ہے۔ حقیقت میں وقت اور زمانہ کی حدود تو انسان کی اپنی پیدا کردہ ہیں اور دراصل یہ صرف حواس کا دھوکا ہے۔ آئین سٹائن کے بقول، "وقت فریب حواس کا دوسرا نام ہے"۔

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ انسانی شعور حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات میں واقع کسی بھی عزیز ترین شے کا احاطہ کر لیتا ہے۔ حقیقت میں کشف افعاء الہام و وجدان وغیرہ اس زمرے میں آتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ Para-Psychology اور یوگا کی سبب مشقیں صرف اور صرف ایک ہی مقصد کے لیے ہوتی ہیں اور مقصد یہ ہے کہ انسان اپنے اعصابی نظام کو کنٹرول میں رکھے اور اپنی توانائی کو ضائع نہ ہونے دیں۔ ان مشقوں کا دوسرا بڑا مقصد یہ ہوتا ہے کہ قویہ اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر سمیٹ لیا جائے۔ جب خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے تو حرام منہر کی قوت حیات بیدار ہو جائے گی۔ اور اس کی وجہ سے انسان کی اندرونی توانائی شعوری سطح پر کام کرنا شروع کر دے گی۔

انسان کے لیے اپنے اندر مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کر لینا کوئی عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات نہیں ہے آج سے ہزاروں سال قبل بابلی کا بن وغیرہ بھی اس کام میں بہت مہارت رکھتے تھے۔ اُس زمانے میں وہ لوگ بلور میں مستقبل کا حال دیکھا کرتے تھے۔ دراصل ہوتا یہ ہے کہ جب شعور لا شعور سے رابطہ منقطع کر لیتا ہے تو غیب دانی خود بخود وجود میں آجاتی ہے۔ پیش گوئی کرنے کے لیے لازمی ہے کہ شعور کا لا شعور سے رابطہ ختم کر دیا جائے جس طرح ماضی بعید میں راہب اور کاہن پیش گوئیاں کرتے تھے۔ بالکل اس طرح آج بھی ممکن ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے آپ کو صرف اپنی لا شعوری قوتوں کو بیدار کرنا ہو گا جیسے ہی یہ طاقتیں بیدار

ہوں گی آپ خود بخود پیش گوئی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

Para-Psychology کے ماہرین لوگوں کو اور اک ماورائے حواس (E.S.P.)

کی باقاعدہ تربیت دینے کے لیے قائم نظری کی مشق لازمی طور پر کرواتے ہیں حالانکہ اس کے علاوہ دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے قائم نظری کی مشق کے لیے شمع بینی کا نعم البدل بلور بینی ہے لیکن یہ دونوں طرح کی مشقیں اب کافی پرانی ہو چکی ہیں چنانچہ جدید دور کے ماہرین نے اب نئی قسم کی مشقیں دریافت کر لی ہیں ان مشقوں سے بھی قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی کے ذریعہ ممکن ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ جدید ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ قائم نظری کے لیے تمام مشقوں کے ساتھ ساتھ شمع بینی کی مشق کو بھی جاری رکھنا چاہیے۔ کیونکہ شمع پر مراقبہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ شمع کی لو کی طرف جب آپ گھولنا شروع کریں تو اس کو تمام کائنات کے رموز کی چابی تصور کریں اور پھر اس کے بعد ترغیب اور استغراق کا دور شروع کریں اس سلسلہ میں کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے خیالات میں انتشار اور پراگندگی کو بالکل جگہ نہ دیں۔ خیالات میں مرکزیت حاصل کرنے کے لیے سب سے بہتر ذریعہ شمع بینی کا ہے۔ اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ شمع بینی کی مدد سے صرف خیالات میں مرکزیت پیدا ہوتی ہے نہ کہ مستقبل بینی کی صلاحیت۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے چند دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی

ہے۔ ذہنی تربیت صرف اور صرف باقاعدہ مشقوں کے ذریعہ ہی ممکن ہے اگر آپ باقاعدگی سے مشق جاری رکھیں گے تو ایک نہ ایک روز آپ عام آدمی سے برتر ہو جائیں گے اور غیبی طاقتیں آپ کے قبضہ میں ہوں گی۔

کے ماہرین کے مطابق قائم نظری کے لیے باقاعدہ مشقوں کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند اور دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن سے علم کی حصول میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو قوتیں خوابیدہ ہیں۔ ان کو کامر آمد رکھنے کے لیے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال اور توجہ کی قوت پر مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے اور اس قوت پر مکمل کنٹرول صرف قائم نظری کی مسلسل مشق اور محنت سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو سکتے ہیں البتہ اس سے آپ بہت سکون محسوس کریں گے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران آپ بعض اوقات خوف اور دہشت آپ پر طاری ہو سکتی ہے اس لیے یہاں پر اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ آپ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور بالکل بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ اور اپنے ارادے میں مضبوطی قائم رکھیں۔ اور منزل پر پہنچنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔ اس کے بغیر کامیابی کا حصول بہت مشکل ہے بیش بینی کی اہلیت حاصل کرنے کے لیے جن مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ اس مشق کے لیے آپ سب سے پہلے ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں



جو تار یک اور پر سکون ہو۔ تفسیراً دو فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر کے دکھائیں اور خود ایک کرسی پر اس کے مقابل بیٹھ جائیں یا پھر بستر پر لیٹ جائیں۔ آپ اپنے جسم کے تمام عضلات کو بالکل تفصیل چھوڑ دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کے جھونکے نہ داخل ہوتے ہوں۔ یہ اس لیے کہ ہوا کے تیز جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بات یک سوٹی پیدا کرنے میں رکاوٹ کا باعث ہوتی ہے جب موم بتی کی لو میں اغزال پیدا ہو جائے تو اس کو دیکھنا شروع کر دیں چونکہ آپ پہلے ہی یہ مشقیں کر چکے ہوں گے اس لیے با آسانی جڑ منٹ تک بخوبی شمع کی لو کی حدت اور تیزی کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو شمع کی لو پر مرکوز نہ رکھیں اور اس وقت تک دیکھتے رہیں جب تک کہ آپ کی آنکھوں میں سے پانی بہنا نہ شروع ہو جائے۔ بعض اوقات ایسے وقت میں آپ جسم میں گھبراہٹ محسوس کریں گے لیکن مشق کے دوران آپ اس کی پرواہ نہ کریں آپ یہ مشق تین منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے تیس منٹ تک پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی اس میں کامیابی ممکن ہو سکے گی۔

۲۔ دوسری مشق میں موم بتی کو ایسی جگہ پر رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے آدھ فٹ اونچی ہو۔ آپ اپنا سر مقبوضہ طر اس اور نیچا اٹھا کر نظر کو شمع کی لو پر جما دیں۔ اس کے بعد اپنے سر کو کان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے کے اوپر لائیں۔ لیکن اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر موم بتی کی لو پر جمی رہے۔ جب آپ کا سر شانے کے انتہائی سرے پر پہنچے جائے تو پھر

مرک واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں جس پوزیشن سے آپ نے کان بنانی شروع کی تھی۔ اور پھر آپ سر کو کان بنا تے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور نظریں لو پر مرکوز رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو کھانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اس مشق میں گزشتہ مشقوں کی نسبت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں آپ کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑے گا لیکن آپ کو گھبرانے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت صبر اور تحمل کے ساتھ اپنی مشق کو جاری رکھیں اور اس میں جلد باہمی قطعی طور پر تیز کریں کیونکہ اس سے نظریں بہت جلد تھکاؤ محسوس کرنے لگتی ہیں۔

۳۔ جب آپ دوسری مشق میں اچھی طرح کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد تیسری مشق کے لیے کسی کمرے کے ایک ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو بالکل پرسکون ہو۔ اس کے بعد آپ اپنے خیالات میں یک سوٹی پیدا کرنے کی مشق کریں اور خیالات کو قطعی طور پر منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اس کے بعد آپ اپنے بائیں کو دیکھنے کی کوشش کریں اس مقصد کے لیے آپ سب سے پہلے اپنی پیدائش کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔ یہ سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور پھر یکے بعد دیگرے دوسرے واقعات یاد کرتے چلے جائیں۔ یہ سوچتے چلے جائیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ نے ایام کس طرح گزارے ہیں اسی تسلسل کے ساتھ سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو دور تک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران آپ اپنی آزادی خیال کو برقرار رکھیں لیکن



بحث، استدلال اور تکرار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گہری پڑتی چلی جاتی ہیں۔

۴۔ جب آپ اپنے ماضی کے واقعات کو کامیابی سے دیکھ لیں۔ تو رات کے ایسے وقت جبکہ مکمل سناٹا ہو اور فضا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کریں۔ یاد دہریے نفلوں میں اس بات کو یوں بھی بیان کیا جاسکتا ہے کہ آپ اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل کے واقعات کی طرف مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کس شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے یا پھر آنے والے کل میں کون کون سے واقعات رونما ہو سکتے ہیں یا پھر آپ کو کس جگہ جانا پڑے گا اور وہاں پر آپ کو کبھی شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے۔ یہ بات واضح رہے کہ اس وقت وجہ کے علم میں آپ برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لے سکے اور آپ کے خیالات کی دو با آسانی رواں دواں رہے۔ شروع شروع میں آپ کو یہ کام بہت مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر آپ بخوبی ہی محنت کریں تو اس پر قابو حاصل کرنے میں آپ کامیاب ہو جائیں گے سب سے پہلے آپ آنے والے کل کے بارے میں معلوم کرنے کی کوشش کریں اس کے بعد ہر سوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھنے کی کوشش کریں۔ آخر کار آپ اس میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور پھر ایک ایسا وقت بھی آئے گا کہ آپ کو معلوم

ہو جائے کہ آئندہ ماہ میں کیا ہونے والا ہے۔ اگر آپ مسلسل محنت اور کوشش جاری رکھیں گے تو آپ ہر ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے کہ آگے آنے والے سال میں کون کون سے واقعات رونما ہوں گے۔ شروع شروع میں آپ جب کل آنے والے واقعات کے بارے میں پیش گوئی کریں تو اس کو ایک ڈائری میں تحریر کریں اور پھر اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوتی ہیں۔ حقیقتاً شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن مسلسل محنت اور مشق سے آہستہ آہستہ غلطیوں کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ میں پیش قیاسی کی صلاحیت پیدا ہو چکی ہوگی۔

۵۔ آپ اپنے بستر پر سونے کے وقت بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے بالکل صاف کریں۔ اب آپ اپنی آنکھیں آہستہ آہستہ بند کریں اور خود اپنے آپ کو آہستہ آہستہ نہایت ہی نرم اور ملائم لہجہ میں غریب دینا شروع کر دیں کہ آپ کو خواب کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات نظر آئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ بھی سوچتے رہیں کہ میں آنے والے کل یا برسوں کے واقعات سے آج ضرور روشناس ہو جاؤں گا آپ اپنے ذہن کو مسلسل غریب دیتے رہیں کہ نیند کے دوران آپ کی ذہنی قوتیں آپ کو مستقبل کے مناظر ضرور دکھا دیں گی۔ خیالات کو آزاد اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے گی اور پھر آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لاشعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے آپ کو مایوس

ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہیں گے اور اپنی مشق باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھیں گے تو لازمی طور پر ایک نہ ایک روز کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ جب آپ مستقبل بینی کی مشق کر رہے ہوں گے تو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں کیونکہ اگر آپ ان سے روگردانی کریں گے تو عین ممکن ہے کہ آپ کو کسی قسم کا کوئی نقصان پہنچ جائے۔ اس لیے ان کو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں اور ان پر عمل کریں۔

۱۔ مشق شروع کرنے سے پہلے آپ مکمل آنکھوں سے ہر چیز کو اچھی طرح دیکھیں دوسرے نغفلوں میں یہ کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے آپ اپنے ارد گرد موجود اشیاء کو بہت غور سے دیکھیں اور ان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کا ہر قدم آگے کی طرف ہی بڑھنا چاہیے کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو مسلسل آگے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ ایک مرتبہ بہت کر کے آگے کی طرف اپنا قدم بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے بڑھتے چلے جائیں۔

۳۔ مشق کرنے کے دوران اس بات کا مکمل یقین کریں کہ یہ کوئی جلد و غیرہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ہر طرح کی مشق کے دوران اپنی جنسی قوت کو بہت احتیاط سے استعمال کریں۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدال انداز ضروری ہے اس مقصد کے حصول

کے لیے روزانہ سخت قسم کی باتریوں کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے کام چھوڑ دینا بہتر ہوتا ہے اگر آپ دو تین ماہ میں ایک آدھ بار اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں سے کچھ خرچ کر دیتے ہیں تو اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سرنپٹ پاؤں کو بیدار کرنے کی کوشش کریں اور یہ صرف اسی وقت ممکن ہے جب کہ آپ اپنی جسمانی صحت کو نہ صرف ٹھیک رکھیں بلکہ اس کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ پر لازم ہے کہ آپ اپنی غذاؤں کے بارے میں بہت زیادہ محتاط رہیں۔ خاص طور پر چینی خواہشات کو ابھارنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

۶۔ خواب کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں لیکن اس کی تعبیر وغیرہ کے بکر میں قطعی طور پر نہ پڑیں۔

مجھے قوی امید ہے کہ اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اپنی مشقوں کو جاری رکھیں گے تو آپ کو اپنی کوششوں میں کامیابی ضرور ملے گی۔ ان تمام مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ کے مجاہدے کے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دوسرے دور میں آپ کو زیادہ عزم و محنت کی ضرورت ہے اس کے علاوہ یقین کا مل اور احتیاط کی بھی بہت ضرورت ہے۔ دوسرے دور کے آغاز میں آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کریں کہ آپ اپنے جسم کو اپنا طالع بنالیں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سے بے خیالی میں جو حرکات سر نہ ہو جاتی ہیں آپ ان پر مکمل کنٹرول حاصل کر



لیں۔ تمام غزاردی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ کو اپنے جسم کے تمام حصوں کی تسبیح کے لیے جسمانی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جسمانی ورزش کے بعد خیالات کی یکسوئی کا بغیر آتا ہے اس وقت اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ درحقیقت اصل چیز روح ہے اور جسم صرف مادی چیز ہے اور آپ اک پر پہلے ہی قابو پا چکے ہیں اور اب آپ کو اپنی روح کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ اک بات پر قادر ہو جائیں تو اپنے تمام خیالات سوالات پر مرکوز کر دیں اپنے کسی سوال کو کسی حالت میں بھی فراموش نہ کریں۔ اور ان کو مکمل طور پر اپنے سامنے رکھیں۔ کیونکہ آپ کو واپس اسی جگہ آنا ہوگا۔ اپنی زبان سے نہایت نرم و ملائم لہجے میں اپنے تحت الشعور کو بار بار ہدایات دینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو جو بھی ہدایات دیں گے وہ اس پر عمل کرے گا واضح رہے کہ اس دوسرے دور کو مکمل کرنے کے بعد ہی آپ مستقبل بینی کے دور میں داخل ہو سکیں گے اس دور کو مکمل کرنے کے بعد آپ مستقبل بینی کی مشقیں شروع کر سکتے ہیں۔ اس جگہ پر اسی بات کی وضاحت بھی ضروری ہے کہ تو اکثر تفسیراً دو سال تک جاری رکھنے کے بعد مستقبل بینی کی کوشش کرنی چاہیے۔ مستقبل بینی کی مشق شروع کرنے کے بعد اندازاً تین ہفتوں کے بعد آپ پر کچھ کچھ انکشافات ہونے شروع ہوں گے اور یہ سلسلہ قریباً دو سال تک جاری رہے گا اس تمام عرصے میں آپ کی ذہنی اور جسمانی غلطیوں برابر دور ہوتی رہیں گی اور آخر کار ایک وقت ایسا آئے گا کہ تمام کائنات آپ پر ایک بالکل مکمل کتاب کی طرح عیاں ہو جائے گی۔

## سائنس کی مشق

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے جسمانی اسودگی بہت ضروری ہے تاکہ دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جائے اگر آپ کے جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے گا تو اس کی وجہ سے آپ کا ذہن بھی پرسکون رہے گا۔ اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سائنس کی مشق ضروری ہے۔ اس مشق کا طریقہ کار بہت ہی آسان اور سادہ ہے جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی ناخوش محسوس کریں آپ آہستہ آہستہ کمر و سانس لیں اور پھر آہستہ آہستہ خارج کریں مناسب یہ ہے کہ آپ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی کریں اور اس طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں دہرائی دفعہ میں دو تک گنتیں اور پھر پانچ تک گنتے ہوئے سانس کو اندر کی طرف کھینچنا شروع کر دیں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس طرح آپ کا جسم اعصابی ناخوش سے نجات حاصل کر لے گا یہ طریقہ مشہور ماہر ڈبلیو ای۔ جیبلر نے تجویز کیا ہے۔ سائنس کی مشق کے لیے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے وہ طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ روزانہ دو مرتبہ صرف آدھے گھنٹہ تک کے لیے کسی تار یا کپڑے پر سکون کر کے میں لیٹ جائیں اور اپنی دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھ لیں تاکہ ان کو آرام ملے۔ اب آپ گہری سانس لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سانس لے کر ٹانگوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی پانچ مرتبہ دہرائیں مشروح

شروع میں چوکتا ہے آپ اس میں دقت محسوس کریں۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کے ایسا کرنے سے آپ کے عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور اس کے ساتھ ساتھ ذہن پر بھی آپ کو قابو حاصل ہوتا جائے گا جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کے دوسرے حصوں کو بھی آرام دہ بنا کر لے جائیں۔

جب آپ شروع کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اپنے خیالات کو دوسروں کے ذہن میں ارسال کرنے کی کوشش کریں گے تو جس چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے گا وہ ہے، "خیالات کا بے پناہ هجوم" کم از کم تین یا چار ماہ کی مسلسل محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے جھگمگاہوں میں کچھ کمی آنا شروع ہو جائے گی اور اس کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہو جائے گا کہ آپ بالکل ہی خالی الذہن ہو گئے ہیں۔ اور اس کے بعد آپ بھی کام کرنا چاہیں گے اس کے لیے خود آپ کو اپنے آپ سے اجازت لینا پڑے گی۔ سائنس کی متفقہ اعصابی نظام کی ترقی و ترویج اور ان میں نکھار پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ خیالات کی ترسیل کی مشقیں اس سے بالکل علیحدہ ہیں۔

دورِ جدید اور قدیم کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چوکی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ میں متبادل طریقہ تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکوزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سانس کی مشقیں خیال

کو تقویت بھی پہنچاتی ہیں کائنات میں جو ازجی ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو سب لوگ سانس کے ذریعہ ہی حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ کائنات میں موجود ازجی سے مکمل استفادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ان تمام مشقوں پر مہر و تھل سے عمل کریں۔ ایک نہ ایک روز آپ انشاء اللہ دوسرے لوگوں سے بلند تدریج پر ہوں گے۔ ماہرین کے مطابق انسانی ذہن ایک دائرہ کی طرح

خیالات کی ترسیل اور وصولی کا کام انجام دیتا ہے جس طرح موسم کی خرابی کی وجہ سے عام نشریات میں خلل پیدا ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح خرابی بچان، عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی ویژن کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لیے مکمل ایک سو فی اور مکمل توجہ کے ساتھ ٹیلی ویژن کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ ٹیلی ویژن کے ماہرین کے مطابق خیالات کی واضح وصولیابی کی راہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی ہیں اول یہ کہ ذہن کو خیالات کے هجوم سے پاک صاف رکھنا اور دوم ذہن کو تسکوک و شہادت اور اندیشوں سے پاک رکھنا ہوتا ہے۔

ٹیلی ویژن کے بارہ میں ایک غیل یہ بھی ہے کہ ٹیلی ویژن ان برقی لمبوں کا نام ہے جو ایک شخص کے ذہن سے نکل کر دوسرے شخص کے ذہن تک پہنچتی ہیں انسانی ذہن کی مسافت کا اگر لیڈر مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے نشریاتی اسٹیشن کی طرح لمبوں کی ترسیل اور وصولیابی کا کام کرتا ہے اس بات کو سمجھنے کے بعد ٹیلی ویژن کے عمل کو سمجھنا مزید آسان ہو جاتا ہے۔ واضح ایک پاور ہاؤس



کی مانند ہوتا ہے جہاں سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے اور یہ لہر بس فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اس طرح ان کی ترسیل اور وصول بآسانی عمل میں آتی ہے۔ انسان کی خواہشات، تمنائیں، خوف اور پریشانی غرض یہ کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہروں میں پیدا کرتی ہے جو کہ فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور اس طرح ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہوتی رہتی ہیں مثلی بیقی کی تربیت حاصل کرنے کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

۲۔ ماحول ہر صورت میں پرسکون رہنا چاہیے۔

۳۔ تجربات کے لیے موزوں شخص کا انتخاب کرنا چاہیے۔

۴۔ سب سے پہلے ارٹھکڑ توجہ پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لیے سب سے اوّل اصول یہ ہے کہ آپ کسی پرسکون کمرے میں آرام سے لیٹ جائیں اپنے جسم سے تمام لباس اتار دیں اور اپنے جسم کو ایک جادو سے دوچار بنائیں لیکن تاکہ آپ کو اعضائی سکون کا تجربہ احساس ہو سکے لیٹر پر لیٹنے کے بعد اپنے اندر صرف ایک آرزو پیدا کریں اس سے آپ کی تمام دل کی عذباتی، اعضائی اور جسمانی تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ مراقبہ کی حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت آجائے۔ اس کے بعد آپ قوتِ ارادی کے ذریعہ جسم کو پرسکون اور وسیلہ چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی تھکام دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ لیٹر پر آپ

آرام اور سکون سے لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کی تمام تر توجہ دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کر دیں۔ اب آپ نہایت اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور کچھ دیر تک بلند رکھیں پھر اس کو ذہن سے جھلا دیں اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گراتے ہوئے محسوس

کریں کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بالکل ہی عمل دوسرے پاؤں کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے جھلا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بغیر جسم کو دیکھیں اور محسوس کریں اور اس کو جھلاتے چلے جائیں جس وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی باقیوں تک پہنچ جائے دو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اوپر اٹھائیں اور پھر آہستہ آہستہ نیچے گرا دیں اور پھر ایسا محسوس کریں کہ پیٹ کے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں اس طرح حقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے چلے جاتے ہیں اور عارضی طور پر آپ اپنے جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعہ جسمانی اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے چھٹے ڈھیلے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر لوگوں کو یہ مشق کرنے سے اتنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں حقیقت میں ذہن ہی وہ مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس موجود ہوتا ہے۔ جیسے ہی شعوری ذہن کی توجہ آپ کے اپنے دماغ پر مرکوز ہوگی جسم کے بغیر حصہ کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایسی آسودگی پیدا ہو جائے گی کہ نیند آنا شروع ہو جائے گی۔۔۔ جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کا دوسرا طریقہ سانس کی مشق ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ جذباتی اور

اعصابی ناؤ میں ہوں تو آپ آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ اس درمیان سانس لیتے ہوئے اور خارج کرتے ہوئے پانچ تک گنتی لیں اور درمیان میں دو تک گین۔ اس مشق کو اندازاً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس کا طریقہ تفصیل سے پہلے درج کیا جا چکا ہے اس دوران آپ کا جسم ناؤ کی کیفیت سے نجات حاصل کر لے گا۔

جسمانی آسودگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد ٹیلی پیٹھی کے تجربات کے لیے دوسری اہم ضرورت پرسکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور میں ہنگامہ خیز زندگی میں گو یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن یہ ٹیلی پیٹھی کو سیکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس جگہ پر باہر سے شور وغل اور دوسری مختلف آوازیں آرہی ہوں گی تو اس کی وجہ سے آپ کو اپنی توجہ ایک جگہ مرکوز کرنا بہت مشکل ہو جائے گا اس وجہ سے مشق کے دوران پرسکون جگہ کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ آپ کی مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہ ہو۔ اگر آپ کو اپنے گھر کے اندر ایسا پرسکون ماحول میسر آسکتا ہے تو بہت ہی بہتر ہے ورنہ آپ کو کسی دوسری جگہ کا انتخاب کرنا پڑے گا۔

ٹیلی پیٹھی کے تیسرے درجہ یعنی توجہ کے انکساز پر قابو حاصل کرنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے جب تک آپ پوری توجہ کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی پیٹھی پر مرکوز نہ کر دیں گے آپ کسی بھی قیمت پر غلط خواہ نتائج برآمد نہ کر سکیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیے اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ شروع میں صرف وہ لوگ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جو اس علم پر مکمل یقین رکھتے ہوں اور اس کے علاوہ عامل و معمول میں جتنی گہری قربت ہوگی مشق کا آنا ہی کامیاب ہونے کا امکان زیادہ ہوگا تیسری اہم ضرورت اس بات کی ہے کہ عامل اور معمول دونوں ہی ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اعصابی ہجیمان کا شکار لوگ اس مشق کے لیے قطعی طور پر موزوں نہیں ہیں کیونکہ وہ انہماک اور توجہ کی مشق کر ہی نہیں سکتے اس لیے ایسے لوگوں کا محنت کرنا فضول اور صرف وقت کا میناع ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



## یوگا اور شمع بینی

نشاید آپ لوگ جانتے ہوں کہ یوگا میں بھی شمع بینی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے۔ جس طرح ٹیلی پیٹھی کا عمل سکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔ لیکن اب اس میں چند ترامیم کر دی گئی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کے دوران کسی یا بلیک وٹیرہ پر بیٹھنے کی اجازت دے دی گئی ہے جبکہ یوگا میں شمع بینی کے دوران ایک مخصوص آسن بنا کر زمین پر بیٹھنا لازمی قرار دیا گیا ہے۔

۲۔ ٹیلی پیٹھی کے ماہرین نے خیالی خوانی کے دوران کسی خاص طریقہ سے بیٹھنے کو نہیں کہا ہے جبکہ یوگا میں ٹیلی پیٹھی کے دوران ایک مخصوص آسن میں بیٹھنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

۳۔ تیسرا اور سب سے زیادہ اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کے دوران پلوں کو جھپکائے کی اجازت نہیں ہے جبکہ یوگا میں ایسی کوئی پابندی نہیں ہے۔ یوگا میں شمع بینی کے دوران پلوں کو جھپکائی جاسکتی

میں لیکن شرط یہ ہے کہ توجہ قائم رہے۔

یوگا میں شمع بینی کی مشق کو دو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

پہلے دومنٹ تک شمع کی لو کو گھوڑنا ضروری ہے بعد میں دومنٹ کے لیے آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور شمع کی لو کو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش کریں اور اس کے بعد باقاعدہ شمع کا آغاز کریں۔ شمع کو شروع کرنے سے

پہلے آپ شمع جلا کر تین سے لے کر پانچ منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس کے بعد یوگا کی کنول پٹھک Lotus Posture کے انداز میں بیٹھ جائیں اور

شمع کو گھوڑنا شروع کریں۔ شمع کو آپ بالکل فطری انداز میں گھورتے ہیں اور اپنی آنکھوں پر قطعی طور پر بوجھ نہ ڈالیں۔ یعنی جب آپ ضرورت محسوس کریں اپنی آنکھیں جھپک لیں۔ آپ شمع کی لو کی ہر حرکت کا انتہائی غور سے

مشاہدہ کریں (مشاہدہ تقریباً تیس سیکنڈ تک کریں) اس کے بعد اتنی ہی دیر تک شمع کے شعاع کے اندر گھور کر دیکھیں اور اس کے شعاع میں پیدا ہونے والے رنگوں کا بخوبی مشاہدہ کریں۔ ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں

کہ تمام رنگ دماغ کے اندر اترتے ہوئے محسوس ہوں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں بند کریں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بند ہوتے ہی بند رکھیں لیکن کوشش کریں کہ شمع کی لو کا عکس آپ کے ذہن میں قائم رہے

بالکل اسی طرح جیسے شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔

شمع کی لو کی خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ تیس سیکنڈ تک کریں۔ اگر اس دوران شمع کی لو کا تصور آپ کے ذہن سے غائب ہو جائے

تو آپ اپنی قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو واپس لائیں  
جب آپ کے ذہن میں اس کا تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی  
ذہنی تصویر میں اس کو گھور کر رہیں اور اس کی باریک اور لطیف تبدیلیوں کا  
تجربہ مشاہدہ کریں اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ماتھے آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر  
رکھ لیں اور آنکھیں کھول دیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت جتنی بار آپ چاہیں  
دہرا سکتے ہیں کچھ ہی عرصہ کی مشق کے بعد آپ جتنی دیر چاہیں گے شیخ کی نو بند  
آنکھوں کے باوجود آپ اپنے ذہن میں قائم اور روشن رکھ سکیں گے اور آپ  
ذہنی یکسوئی محسوس کریں گے۔

شیخ بینی کرنے والے حضرات کے ذہن میں اکثر یہ سوالات پیدا ہوتے  
ہیں کہ اس کی مشق کب، کس وقت اور کتنی دیر تک کرنی چاہیے۔ جہاں تک  
اس بات کا تعلق ہے کہ اس کی مشق کس وقت کی جائے تو اس مد میں ہر  
مشق میں تاکید کی گئی ہے کہ اس کے لیے پرسکون ماحول کا ہونا اشد ضروری  
ہے یہ مشق رات کو بھی کی جا سکتی ہے۔ ہر حال وقت کا تعین ہر شخص  
اپنی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کر سکتا ہے۔ صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ  
مشق کے دوران کوئی بیرونی خلل واقع نہ ہو اور یہ وقت ایسا ہونا چاہیے  
کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو لیکن اتنی دیر سے  
بھی مشق نہ کریں کہ مشق کے دوران آپ کو نیند آجائے۔ بالالبہ یہ بات بہت  
ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت میں کریں مثال کے طور پر اگر آپ گیارہ  
بجے کا وقت مقرر کریں تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں اس طرح آپ کا ذہن

مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہو جانے کا عادی ہو جاتا چلا جائے گا۔ اور مشق  
میں ایک نظم و ضبط پیدا ہو جائے گا وہ سہرا سوال یہ ہے کہ مشق کتنی دیر کرنی  
چاہیے اس بارے میں عرض ہے کہ ماہرین نے ہر مشق کی الگ الگ مدت بتائی  
کی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں اس کی مدت کا خاص خیال رکھیں۔ مشق کا انتخاب  
آپ خود کریں اور جو طریقہ آپ کو آسان اور سہل محسوس ہو اس کو اپنالیں اس بات  
کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شیخ بینی کی تمام مشقیں نہیں کرنی ہیں  
بلکہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں۔ اور پھر اس پر عمل کریں دوسرا یہ بھی ہے  
کہ شیخ بینی کے ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ  
کر سکتا ہے جو بھی شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی  
موجود ہے اور وہ باہمت و جرات سے وہ جلد ہی اس میں کامیابی حاصل کر  
سکتا ہے۔ ہمیں اگر ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو کئی برسوں سے مشق کر رہے  
ہیں لیکن ابھی تک کامیابی حاصل نہیں کر سکے۔ اس مقصد میں وہی لوگ کامیاب  
ہوتے ہیں جو پریشان حال اور بیمار و مریض نہ ہوں اس مقصد کے لیے مدت کی  
کوئی قید نہیں لگائی جا سکتی ہے کہ آپ کتنی مدت تک کامیابی حاصل کر سکیں گے  
دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر میں شیخ بینی میں ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب  
ہوتے ہیں جس وقت آپ اپنے ذہن کو ایک نکتے پر لانے میں کامیاب ہو جاتے  
ہیں آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ نے اپنا پہلا قدم کامیابی سے اٹھایا ہے اور پھر  
آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش کریں۔ اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے  
بڑھاتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ آپ غیبی قوتوں کے مالک



بن جائیں گے لیکن اس کے لیے مسلسل محنت اور مشق کی ضرورت ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ بمشکل دو یا تین منٹ تک ہی ٹھہر پاتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ پلکیں جھپکاتے دیر عبور ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں اس شخص کو مایوس نہیں ہونا چاہیے یہ حالت صرف عارضی ہوتی ہے اور چند ہی روز میں آدمی پھر معمول کے مطابق شمع بینی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر و بیشتر لوگوں میں ارکنا ز توہر تین منٹ سے لے کر تیس منٹ تک کے وقت میں حاصل ہوتی ہے یعنی دوسرے نفلوں میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے تیس منٹ تک مشق کی جاسکتی ہے۔ اور اسی میں عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس کا نقطہ نظریہ ہے کہ انسان میں متغالیسی قوتیں موجود ہوتی ہیں جن کو اگر بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے ذہن کی ان پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارکنا ز توہر Concentration بہت ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی توجہ کو ایک جگہ پر مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی متغالیسی قوت بالکل آزاد ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے شخص کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعہ بیرونی ذہن میں آجاتی ہیں۔ مشرقی ماہرین کے حوالہ سے روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

۱۔ ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات آپ کو حاصل ہونی

چاہیں۔

۲۔ دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم۔

۳۔ احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر اپنے آپ کو غیر محسوس ہونے کا علم۔

۴۔ حیاتِ مادی کی طرح حیاتِ روحانی کے بارے میں مکمل معلومات کا ہونا۔

۵۔ اپنے ہر ایک عمل کے انجام اہل اس کے ردِ عمل کے بارے میں مکمل معلومات رکھنا۔

۶۔ سب لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی عادت کو پختہ کرنا۔

۷۔ جسمانی طور پر مکمل صحت اور توانائی کا ہونا۔

۸۔ آپ کو تمام غیر مرنی اشیاء کے بارے میں علم کا ہونا۔

۹۔ روح کے بارے میں علم اور بصیرت۔

۱۰۔ دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر اہل اس کو اس طرح مجبور کرنے کا علم جیسے وہ اہل کا نیا بدن ہو۔

۱۱۔ دودِ رازِ فاصلوں کی آوازوں کو سننے کا علم۔

۱۲۔ ہر جگہ بروحانی طور پر پہنچ جانے کا علم۔

۱۳۔ خود کو انتہائی چھوٹا اور انتہائی بڑا بنانے کا علم۔

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرقِ آج سے سیکڑوں

برس قبل بروحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا۔ اور مغرب اب انہی علوم

کو حاصل کرنے کے لیے تجربہ اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔

فیصلی پتھی کے علم کو سیکھنے کے لیے گوگا کی مشقیں بہت مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

جب کوئی شخص اپنے ذہن کو صرف ایک نقطہ پر مرکوز رکھنے میں کامیاب

مہمل کر لیتا ہے تو یوگا میں وہ اس کے بعد آسن کے مرحلے میں داخل

ہو جاتا ہے اس مرحلہ میں یوگا کے طالب علم کو چاہیے کہ وہ ایک شمع جلا

کر اپنے سامنے رکھ لے اور خود دوزانو ہو کر بیٹھ جائے اور پھر مکمل توجہ

سے شمع کو گھوننا شروع کر دے توجہ ایک جگہ مرکوز ہونے سے پہلے مختلف

دنگوں کی روشنی بھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی لیکن اس کو چاہیے کہ وہ مسلسل

شمع کو گھونتا رہے۔ اسی طرح آہستہ آہستہ وہ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائے

گا اور اس کا ذہن خیالات سے خالی ہو جائے گا اور ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی

پہل جائے گی اس مشق کو نظری ارتکازِ توجہ Visual concentration

کہتے ہیں۔ اس کے لیے کسی خاص مدت کی کوئی قید نہیں ہے ابتداء میں

دشوار مزبور ہوتی ہے لیکن بعد میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور آپ

اس کے عادی ہوتے چلے جاتے ہیں۔

گوگا کی مشقوں کے دوران پرہیز، کردار کی پاکیزگی اور ذہنی پہچان

اور اشتغال پیدا کرنے والی مصروفیات سے بچنا نہایت ضروری ہے آپ

کو یہ بات بھی لازمی طور پر معلوم ہوتی چاہیے کہ آپ کو مشق کے دوران کوئی

مراحل سے گزرنا پڑے گا۔ کبھی ذہن میں سنسناہٹ اور شور وغل سنائی

دیتا ہے اور بعض اوقات بالکل خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے

ایسے وقت میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ اپنے حسی اور ک پر مکمل کنٹرول

دکھا جائے اور ان کیفیات سے بالکل متاثر نہ ہوا جائے۔ اپنی توجہ حقیقت



پر مرکوز رکھی جائے یعنی آپ ذہن میں صرف اس بات کو رکھیں کہ آپ شیخ کو گھور رہے ہیں۔ اس مشق کے دوران بعض اوقات خیالی تصاویر بھی نظر آ جاتی ہیں۔ یہ صرف قریب نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے اس مشق کے دوران آپ کو جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ کے ذہن کے اندر موجود پوشیدہ خیالات ہی ہیں۔ جو سخت الشعور سے باہر اگر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اور یہ خیالات اکثر و بیشتر بہت زیادہ بھیانک ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ یوگا کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ ذہنی پستی کے عمل میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لیے ماہرین یوگا کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دیتے ہیں کہ وہ دوسری مشقیں ان کی نسبت آسان ہوتی ہیں اور ان کی مدد سے جلد ہی بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص یوگا کی ورزشیں کافی عرصہ پہلے ہی کر چکا ہے تو ان کو یہ مشق اتنی مشکل معلوم نہ ہوگی وہ توجہ کا ارتکاز بہت جلد حاصل کر لے گا نئے سکھنے والوں کو اس میں بہت زیادہ محنت کرنے کی ضرورت ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے ہر انسان اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔



## خیالات کیا ہیں

ذہن سے پیدا ہونے والے خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں پہلی قسم وہ ہے جو آگے چل کر حقیقت کا روپ دھار لیتی ہے اور دوسرے وہ جو کسی بھی شے کی حقیقت میں تبدیلی نہیں ہوتے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہونے والے خیالات کی ذمہ داری صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا جسم نہیں بنایا جاسکتا۔ انسانی ذہن ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور وہ ان کے بعد جس شخص کو چاہے ان کو ارسال کر سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہوتا ہے جس طرح آواز اور روشنی کی لہروں کو ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے ارسال اور وصول کیا جاسکتا ہے بالکل اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اور جس علم کے ذریعے خیالات کو ارسال اور وصول کیا جاتا ہے اُس علم کا نام ذہنی پستی ہے۔

خیالات کو ہم محسوس کر سکتے ہیں لیکن ان کے لیے احساس کا تیز اور

قوی ہونا بہت ضروری ہے واضح رہے کہ یہ صلاحیت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو وصول کر سکے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک طویل تحقیق کے بعد ماہرین نے اس بات کو آخر کار تسلیم کر لیا ہے کہ انسانی دماغ کسی آگے یا مادی واسطہ کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہروں کو وصول کر سکتا ہے اور ان لہروں کو دور دراز علاقوں کے لیے ارسال بھی کر سکتا ہے اس کے ساتھ ہی ساتھ انسانی ذہن آئندہ ظہور پذیر ہونے والے واقعات کو بھی جان سکتا ہے۔ لیکن ابھی تک اس بات کو ماہرین معلوم نہیں کر سکتے کہ کسی طرح مثیلی پیپی کو سائنسی اصولوں کے مطابق ڈھالاجا سکے تاکہ اس کو باقاعدہ استعمال میں لایا جاسکے۔

مثیلی پیپی کا عامل اپنے اندر مسلسل مشتق اور محنت سے ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے اندر خیالات کو دوسروں تک پہنچانے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے اور دوسروں کے خیالات کے وصول کرنے کے بھی قابل ہو جاتا ہے۔ چاہے ان دونوں کے درمیان کتنا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو۔ روشنی کی رفتار ایک لاکھ چھیالیس ہزار میل فی سیکنڈ ہوتی ہے اور ماہرین کا خیال ہے کہ خیالات کی لہروں کی رفتار اس سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے لیکن ابھی تک اس کی صحیح رفتار معلوم نہیں ہو سکی

استعمال انکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال یہ مشق ہے اس تسخیر کے لیے ایک سو فی کی اشد ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع

کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار حاصل کر لینے کا مطلب بھی خیالات پر مکمل کنٹرول حاصل کر لینا ہے۔ خیال اور شعور درحقیقت ایک ہی چیز کے دو مختلف نام ہیں عملِ قہر سے خیالات کے هجوم پر قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔



چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



## ترسیل خیالات سے پیدا ہونے والے مضر اثرات

ترسیل خیالات کی مشقیں اگر غلط طریقہ پر کی جائیں تو ان کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے مثال کے طور پر اگر یہ مشقیں غلط طریقہ پر کی جائیں تو اس سے انسان اعصابی اختلال، جسمانی امراض یا دماغی فتورہ وغیرہ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

جب انسان کو اعصابی اختلال کے دورے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے دھچکوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اس قسم کی صورت حال سے نجات حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بھی قسم کے دہم وغیرہ پر کوئی توجہ ہی نہ دی جائے اگر اعصابی اختلال کا معقول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے چل کر آپ کے دماغ کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے جن کی وجہ سے مرلین آہستہ آہستہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کو ضبط بھی کیا جاتا ہے۔ ترسیل خیالات کی مشقوں میں ناکام ہونے کی وجہ سے

دماغ کچھ عرصہ کے لیے انتشار کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ہی پیدا ہو جاتا ہے اور اگر آپ اپنے کو کسی بھی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے دوران آپ کوئی بھی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔ آپ کو کام کے دوران مختلف قسم کے خیالات آئیں گے تو آپ کی توجہ بٹانے کی بجائے آپ کو ششکر بنیں گے اور یہی توجہ کا بٹنا دماغ کا انتشار ہے۔ آپ اس مرض پر صرف ایک سوئی کی مدد سے ہی قابو حاصل کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ان مشقوں کے دوران بعض جسمانی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں جن کا علاج عام طور پر آہنا آسان نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعور میں مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے جبکہ فرد بڑھتا ہے آنکھیں برقعان زدہ محسوس ہونے لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے مدد سے کھل کر جاتا ہے اور پھر پڑے ٹھیک طور پر کام کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اس لیے اگر مشقوں کے دوران کسی میں قسم کا کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوری طور پر کسی قابل ڈاکٹر یا حکیم سے مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

مثلی جیتی کے ضمن میں ایک سوال اکثر ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ مستقبل بینی کی اہمیت پیدا کرنا اس دنیا اور بنی نوع انسان کے لیے فائدہ مند ہے یا کہ نقصان دہ۔ اس ضمن میں اس کے فائدے کے لیے ہم یہ دلیل دے سکتے ہیں کہ جیسے ہمارے معاشرے کی حوا کی کوششیں بنی نوع انسان کے لیے نقصان دہ

نہیں ہیں اس طرح سے ہمارے باطنی حواس کی کارکردگی بھی ہمارے لیے نقصان دہ نہیں ہو سکتی۔ آج کل انسان اپنے مادی تجربات کے ذریعہ دوسری نتائج حاصل کر رہا ہے۔ بعض محققین نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلہ میں اپنی جان کا بھی نذرانہ پیش کر دیا ہے۔ تفسیر کائنات کا عزم شروع ہی سے انسان کے ذہن میں رہا ہے۔ انسان کی نظر میں جتنی وسعت ہوگی عمل میں جتنا جوش و خروش اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی اس کا مقام اعلیٰ اور ارفع ہوگا جتنا انسان کی دی ہوئی قربانیاں آج ہمیں بے پناہ فائدہ پہنچا رہی ہیں جدید دور کی تحقیق کے ذریعہ انسان نے مادی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو مسخر کر لیا ہے سوچنے والی بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود ان قوتوں کو مسخر کر لیا ہے۔ درحقیقت ایسا نہیں ہے بلکہ انسان نے ان کو مسخر کرنے کے سلسلہ میں بڑی مشقیں اٹھائی ہیں جس طرح کارہی حواس سے کام لے کر مادی ترقیات کی ہیں اور ان میں انھوں نے جانیں ضائع کی ہیں بالکل اس طرح غیر مادی ترقی کے مرحلہ راستہ میں بھی ہزاروں لوگوں نے اپنی جانیں بچھاؤں کی ہیں۔ یہ تمام اصول جو آپ کے لیے اس کتاب میں تحریر کئے گئے ہیں ان کی تراش غراش کے دوران بھی بے شمار عالم اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے، درجنوں اپنی ذہنی صلاحیتیں کھو بیٹھے یعنی جاگل ہو گئے اور کئی آدمیوں نے آخر کار تنگ آکر خود کشی کر لی۔ لیکن ان کی قربانیاں رائیگاں نہیں گئیں۔ ان کو دیکھ کر دوسروں کا حوصلہ بڑھتا چلا گیا اور انسان غیر مادی قوتوں کو تسخیر کرتا چلا جا رہا ہے یہ سچ ہے کہ یہ قوتیں مہیب معلوم ہوتی ہیں لیکن کوئی بھی انسانی عزائم سے زیادہ مہیب نہیں ہے۔

دراصل اچھائی اور برائی کا پہلو ہر شے میں موجود ہوتا ہے۔ مادیت یا روحیت دونوں میں روشن اور تاریک پہلو پائے جاتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی مذہبی باتوں کو بڑے کاموں میں صرف نہ کریں بلکہ ان سے صحیح معنوں میں پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی نظام ہے کہ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ حاصل کرنا چاہیں گے وہ چیز آپ کو لازمی طور پر فائدہ پہنچائے گی لیکن ان کے برعکس اگر آپ اس سے کوئی سختی کام لینا چاہیں گے تو وہ سختی کام بھی مزور سر انجام پا جائے گا اس مقصد کے لیے ایسی طاقت کی مثالی دی جاسکتی ہے اگر انسان چاہے تو اس کی مدد سے کھیتوں میں آناج پیدا کیا جاسکتا ہے اور چاہے تو اس سے ہم بنا کر کچھ تباہ کر دے۔

دور جدید کے محققین بہت زیادہ تحقیق کے بعد آج جس نتیجہ پر پہنچے ہیں ہمارے پرانے دور کے بزرگانِ دین ان علوم میں کامل تھے اور جو باتیں انہوں نے آج سے سینکڑوں اور ہزاروں برس قبل بنائی تھیں آج کے سائنس دان ان کو اب باری باری سچ تسلیم کرتے جا رہے ہیں۔ بزرگانِ دین نے زمیں خیالات کے سلسلہ میں جو کچھ تحریر کیا ہے اس کا بخوبی پتہ ذیل میں آپ کی قوت میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

بزرگوں کی تحریریں پڑھنے اور مختلف قسم کے واقعات سننے کے بعد ان پر غور کرنے سے ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ خیالات کو ایک ذہن میں منتقل کرنے کے لیے توجہ کا ایک نقطہ پر مرکوز ہونا بہت ضروری ہے اگر ذہنی یک



سوئی حاصل نہ ہو تو قوجہ کسی ایک نقطہ پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔ ٹیلی میٹری سیکٹے کے لیے ضروری ہے کہ ہمارا ذہن ہزاروں اور لاکھوں خیالات سے سختی حاصل کر کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنا لیا جائے ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے جو طریقہ سامنے آئے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہے۔

صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے آپ آلتی پالتی مار کر اپنا رخ شمال کی طرف کر کے بیٹھ جائیں اور اپنے دامن سے ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں ہتھکنے کو اوپر کی جانب بند کریں پانچ سیکنڈ تک سانس کو روک رکھیں اور پھر پانچ سیکنڈ میں دامن ہتھکنے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ دامن ہتھکنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں۔ دامن سے انگوٹھے کو ہتھکنے سے ہٹالیں اور دامن ہتھکنے سے بائیں ہتھکنے کو بند کریں پانچ سیکنڈ تک سانس کو روکیں رکھیں اور پھر پانچ سیکنڈ میں دامن ہتھکنے سے سانس کو خارج کر دیں دوبارہ دامن ہتھکنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں اور دامن ہتھکنے سے ہٹا کر دامن سے انگوٹھے سے دامن ہتھکنے کو بند کر دیں۔ پانچ سیکنڈ تک سانس روک رکھیں اور پھر بائیں ہتھکنے سے پانچ ہی سیکنڈ میں سانس کو خارج کر دیں۔ اس طرح سے یہ ایک چکر مکمل ہوا۔ اس مکمل عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ مشق کے دوران اپنے جسم کو بالکل ڈھیل چھوڑ دیں آپ کے جسم میں کسی قسم کا تھکاؤ نہیں ہونا چاہیے آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں ہونی چاہیے۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ اسی مشق کے دوران آپ کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو۔ اور جس جگہ آپ مشق کریں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا

چاہیے تاکہ واقف مقدار میں آکسیجن آپ کو حاصل ہو سکے سردیوں میں اس مشق کے دوران کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں ایک اور جگہ لکھا ہوا ہے کہ اگر آپ ان مشقوں کے دوران باوجود میں گئے اور اپنا زیادہ تر وقت تاریکی میں گزاریں گے تو اس کی وجہ سے بہتر اثرات بہت جلد مرتب ہوئے شروع ہو جائیں گے۔ رات کا کھانا منب کی غماز کے بعد چلے جائیں تاکہ ورزش حبیب آپ کرنے لگیں تو کم از کم دو ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہوں اور پیٹ میں کوئی گرانی محسوس نہ ہو۔ اور پھر سونے سے قبل پانچ مرتبہ مندرجہ بالا عمل ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے کریں اور پھر اس کے بعد کوئی دوسرا دنیاوی کام نہ کریں اور اسی تصور میں سو جائیں۔ جب آپ کو اس میں کچھ کامیابی حاصل ہوتی نظر آئے تو سانس لینے کا وقفہ بڑھا دیں یعنی اب آپ پانچ سیکنڈ تک سانس اندر کی جانب کھینچیں اور دس سیکنڈ تک سانس روک رکھیں اور اس طرح چکر مکمل کریں اس مشق کو آپ خالی معزہ کرنا یعنی صبح سورج نکلنے سے پہلے ناشتہ وغیرہ کرنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے خالی معزہ اس مشق کو انجام دیں اور اس دوران یہ تصور کریں کہ آسمان پر نیلے رنگ کے بادل چھائے ہوئے ہیں اور آپ کے اوپر نور کی بارش ہو رہی ہے شروع شروع میں اس مشق کے دوران مشغور کی مزاحمت اتنی بڑھ جائے گی کہ آپ کو دماغ بوجھل اور مؤذت محسوس ہونے لگے گا اور یہی دراصل آپ کی مشق کی کامیابی کا اشارہ ہے التوائی دنوں میں یا تو تصدیق بالکل ہی قائم نہ ہو سکے گا یا پھر صرف آسمان اور بادل کا تصور قائم ہو گا اور پھر آہستہ آہستہ جب تصور میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو سب سے پہلے سر کے اوپر بارش کے قطرے گرنے کا احساس ہوتا ہے اور جب تصور مزید گہرا ہوتا جاتا

ہے تو باقاعدہ بارش ہوتی محسوس ہوتی ہے اور انسانی جسم پر اس نورانی بارش کی بڑی بڑی بوندوں کا وہی اثر مرتب ہوتا ہے جو پانی کی بارش سے ہوتا ہے جب آپ کی آنکھوں میں بارش کا تصور قائم ہو جائے اور آپ اپنے جسم پر بارش کے قطروں کی چوٹ محسوس کرنے لگیں تو پھر آپ اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کرنا شروع کریں اور باطنی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ ہر طرف نور کی بارش پوری ہے اور پورا ماحول نورانی بارش میں ڈوبا ہوا ہے جب یہ تصور مکمل ہو جائے تو سمجھ لیں کہ آپ کی اس مشق کی تکمیل ہو چکی ہے۔

مذہب بالا سطور سے یہ بات تو آپ پر واضح ہو چکی ہوگی کہ کسی بھی مادی عمل بشمول ٹیلی ویجن کو دیکھنے کے لیے سب سے پہلے بطور خاص اپنے آپ کو غلٹ شریاٹ سے آزاد کرانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جب خیالات ایک لفظ پر مرکوز ہو جاتے ہیں تو دماغ ایک طرح سے سو جاتا ہے اس معقد کے لیے آپ ایک کے بعد ایک مشق کریں اور جب ایک مشق میں آپ کامیابی حاصل کریں تو پھر اس کے بعد اگلی مشق کی طرف اپنے قدم بڑھائیں۔ جب تک آپ ایک مشق میں کامیابی حاصل نہ کریں آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کسی بھی مشق کی تکمیل کے لیے کوئی مدت مقرر نہیں کی جاسکتی کہ آپ اتنی مدت میں پہلی مشق میں کامیابی حاصل کریں گے کیونکہ پانچوں انگلیاں کبھی بھی برابر نہیں ہوتیں بالکل اسی طرح سب آدمیوں کی صلاحیتیں بھی الگ الگ ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم صلاحیت والے لوگوں کو زیادہ صلاحیت والے لوگوں کو رشک کرنا چاہیئے کہ خدا اور ان کو اپنی ناکامی سے احساس کتر بھی میں بالکل بھی مبتلا نہ ہونا چاہیئے بلکہ انہیں اس مقولہ پر عمل کرنا چاہیئے۔ کہ

”ہمت مرداں مدد خدا“

جب آپ اوپر والی دونوں مشقوں میں کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد اپنے سانس روکنے کے وقفہ کو مزید پانچ سیکنڈ تک بڑھا دیں یعنی اندر کی طرف تو سانس پانچ سیکنڈ تک کھینچیں لیکن اس کو خارج پندرہ سیکنڈ کے بعد کریں اور اس کے چکر پندرہ سیکنڈ میں بھی افسانہ کر دیں آپ اس مکمل چکر کو پندرہ مرتبہ دہرائیں اور اس مشق کو بھی آپ صبح سورج نکلنے سے قبل ادرتات کو سوتے وقت خالی معدے انجام دیں رات کے کھانے اور سانس کی اس مشق کے درمیان تقریباً تین گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے اس مشق کے دوران آپ گوتم بدھ کے انداز میں بیٹھ جائیں اور اپنے اعصاب کو ٹھیک چھوڑ دیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ پارہ سے بھرا ہوا ایک حوض ہے اور آپ اس حوض کے اندر ڈوبے ہوئے ہیں جب آپ کے تصور میں گہرائی پیدا ہو جائے گی کہ حوض سے پہلے آپ کو پارے کا احساں ہوگا اور جب یہ احساس گہرا ہوگا تو آپ کو دماغ پر پارے کا وزن محسوس ہونا شروع ہو جائے گا آپ کو دماغ میں لہریں چھلچھلی کی طرح چھوٹتی ہوتی محسوس ہوں گی جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو پھر اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کریں اور دیکھیں کہ آپ خود اور باقی مادی دنیا پارے کے حوض میں ڈوبی ہوئی ہے جب آپ کے مشاہدے میں یہ بات آجائے تو یہ آپ کی مشق کی تکمیل کی نشانی ہوگی۔ ان بات کا خیال رکھ کر یہ مشق لیٹ کر کریں کیونکہ اسی طرح نیند غالب آجاتی ہے اور وہ کیفیات جو بھاری میں سامنے آتی چاہیں خواب میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اس سے دماغ بھاری کی بجائے خواب دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور



خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کا رابطہ رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

جب آپ کو یہاں تک کامیابی حاصل ہو جائے تو آپ دس سکینٹ تک سانس اندر کو کھینچیں اور ان کو میں سکینڈ تک روک رکھیں اور اس طرح چکر مکمل کریں۔ اس عمل کو آپ بیس مرتبہ دہرائیں یہ مشق بھی صبح اور رات کو سوئے سے پہلے خالی پیٹ کریں۔ ٹیلی میڈیٹیکس کے والے تمام طلبہ و طالبات کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ رات کو بہت ہلکا جھلکا کھائیں اور وہ بھی مغرب کے وقت کھالیں تو زیادہ بہتر ہے۔ سانس کی اس مشق کے بعد آپ اپنے اعصاب کو بالکل ڈھیلے چھوڑ کر آرام اور سکون سے بیٹھ جائیں آنکھیں بند کریں اور تصور کریں کہ ایک گیند جس میں نیلے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے اور یہ روشنی سورج کے کرنوں کی طرح آپ کے اوپر پڑ رہی ہے اور آپ کے دماغ میں جذب ہو کر یہ نور سے جسم میں سے ہوتی ہوئی آپ کے پیروں میں سے خارج ہو رہی ہے جب آپ کے اس تصور میں گہرائی واقع ہوگی تو پہلے آپ کو اپنا ذہن بالکل ہلکا محسوس ہوگا اور پھر کشش ثقل کا احساس ختم ہو جائے گا۔ جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے انجام دیں۔ اور محسوس کریں کہ آپ خود اور یہ دنیا ایک گیند کے اندر بند ہے اور گیند کے اندر نیلے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے اس مشق کی تکمیل کے بعد آدمی اپنے آپ کو اتنا ہلکا جھلکا محسوس کرتا ہے کہ جب وہ زمین پر چلتا ہے تو اس کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا وہ ہوا میں اڑ رہا ہے اس مشق کے لیے مزوری ہے کہ اس کو ایسے وقت کیا جائے جب کہ آپ سرگرم چل رہے ہوں اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کسی وقت بھی کشش ثقل سے آزاد ہو

ہو سکتے ہیں اور زمین آپ کے قدموں کے نیچے سے نکل سکتی ہے۔ اگر سرگرم رہتے ہوئے یہ کیفیت خود بخود طاری ہو جائے تو بہتر ہوگا کہ آپ سرگرم چھوڑ کر فٹ پاتھ چلیں اور اپنے قدم جاکر چلیں اور کو مشق کریں کہ آپ راہ چلتے ہوئے کسی شخص سے نہ ٹکرائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ یہ عمل گھر میں کریں۔

یہاں تک کامیابی حاصل کرنے کے بعد اگلی مشق کی طرف قدم بڑھائیں اس مشق کے لیے آپ ۱۸ x ۸۸ کا ایک عدد سفید رنگ میں کاٹ کر اڑالے لیں۔ اور اس پر ایک سیاہ دائرہ اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان میں ایک اینچ قطر کا دائرہ باقی رہ جائے۔



مرچو  
پر رحم فرمائیں۔ آمین

اس ٹکڑے کو آپ چار فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی سفید دائرہ آپ کی نظروں کے بالکل متوازی ہو۔ بورڈ بالکل سیدھا رکھیں اور اس میں کسی طرف جھکاؤ نہ دینے دیں یہ مشق کرنے سے پہلے سانس کی مشق کریں اب آپ دس منٹ سے لے کر پندرہ منٹ تک بخود سفید دائرہ کو دیکھیں۔ اور اس دوران بالکل پکیں نہ چھپکیں ایسا کرنے سے آپ کی آنکھوں میں سوزش اور جلن کا احساس ہو گا اور بعض اوقات ناک میں سے پانی بھی بہنا شروع ہو جائے گا لیکن آپ مشق

کے دوران اس کی بالکل پرواہ نہ کریں اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے اپنی مشق کو جاری رکھیں نظر میں مرکزیت اور عمیق اثر پیدا ہونے تک اگر آپ کی جھپک جائے تو کوئی فرق نہیں پڑتا پلکوں کے عمل کو سہارا دھکنے کے لیے اپنے اوپر قطعی طونہ پر جبر نہ کریں۔ مشق کے ساتھ ساتھ خود بخود عطر اڑ پڑا ہونا شروع ہو جائے گا۔ دائرہ بینی کے مشق کے بعد آپ مراقبہ میں چلے جائیں اور یہ تصور کریں کہ شیشے کا ایک جادو ہے اور اس جادو کی افرونی دیواروں پر زمین پر موجود اشیاء نقش و نگار کی صورت میں موجود ہیں دائرہ بینی کی مشق جو ہمیں گھڑی میں صرف ایک مرتبہ کر لیں۔ اگر یہ مشق رات کے وقت کی جائے تو نہ زیادہ بہتر ہو گا اور جادو بینی کی مشق معمول کے مطابق صبح اور شام دونوں وقت کی جا سکتی ہے ان مشقوں کے دوران اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دائرہ بینی کی مشق ایسی جگہ پر کریں جہاں روشنی ابھی خاصی ہو اور روشنی براہ راست دائرے کے اوپر پڑتی رہے ایسا کرنے کی قطعی کوشش نہ کریں کہ مصنوعی روشنی دائرے کے اوپر ڈالیں جادو بینی کی مشق اگر اندھیرے میں کریں تو نہ زیادہ بہتر ہو گا۔

اب تک جو کچھ تحریر کیا جا چکا ہے اس سے یہ بات آپ پر واضح ہو گئی ہو گی کہ انسان فی الواقع روشنی ہے اس روشنی یا بجلی کو سائنس دانوں نے لہر Wave کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ تمام جذبات و احساسات اور زندگی کو قائم کرنے والے تقاضے و احساسات لہروں سے مرکب ہے۔ روحانیت کے ماہرین نے ان لہروں کے دوزخ متعین کئے ہیں۔ مرکب لہر اور مفرد لہر مرکب لہر مٹی کے تہم کو قائم رکھے ہوئے ہے۔ یہ لہر ایسے عناصر کو تخلیق کرتی

ہے جن کو عام الفاظ میں آگ، پانی اور مٹی اور ہوا کہا جاتا ہے۔ یہ لہر آدمی کو time space میں بند رکھتی ہے اس حالت میں ہر چیز آدمی کے لیے پردہ ہے یہاں تک کہ اگر آدمی کی آنکھوں کے سامنے ایک باریک کاغذ بھی آجائے تو وہ پردہ بن جاتا ہے اس لہر کی فطرت ہے کہ یہ ہر چیز کو پردے میں دیکھتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ آدمی اپنے تنگٹھکے کے لیے مکان بناتا ہے اپنے ہاتھوں سے اس کی دیواریں کھڑی کرتا ہے اور ان میں دروازے لگاتا ہے اور پھر دروازے بند کر کے خود کو اس کے اندر محفوظ سمجھتا ہے اگر اس حالت پر غور کیا جائے تو یہ عمل بجاٹے خود حالت قید و بند ہے یعنی آدمی نے قید و بند کی زندگی کو محفوظ زندگی قرار دے دیا ہے۔ انسان نے خود کو اپنی بنائی ہوئی چیزوں میں مقید کر لیا ہے لیکن اس کے برعکس مفرد لہر یا بند حواس سے آزاد زندگی بسر کرتی ہے۔ اس لہر کی پہلی ہی حرکت سے قائم نہیں کی گئی کہ رفت و لوٹ جاتی ہے وہ کسی قسم کے پردے کو قابلِ توجہ نہیں سمجھتی وہ زمین کی لہریں اور آسمان کی وسعت سے بخوبی باخبر ہوتی ہے یہ مفرد لہر زمین پر پھیلی ہوئی اللہ کی نشانیوں کا علم بھی رکھتی ہے اور ان کو فرشتوں سے منکمل اور ملاقات کا شرف بھی حاصل ہے۔

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہم دوسروں یا دائروں میں زندہ ہیں ہم برجس دائرہ یا جس لہر کا غلبہ ہوتا ہے وہی کیفیات ہمارے اوپر وارد ہوجاتی ہیں یہ دونوں دائرے دو جنریٹر Generator ہیں۔



برقی نظام کے تحت ان کے ساتھ بے شمار تار بندھے ہوئے ہیں۔ ان کے ذریعہ ہمارے پورے اعصابی نظام میں روشنی سپلائی ہوتی رہتی ہے پہلا جنرٹر ناف کے مقام پر نصب ہوتا ہے یہ ایک قسم کا سب اسٹیشن ہوتا ہے۔ اس سب اسٹیشن کو دوسرا جنرٹر یعنی مفرد لہریں فیڈ کرتی ہیں اول اور دوم کے اصول پر جس طرح گنتی کیکنے کے لیے عدد ایک سے واقف لازمی ہے اسی طرح ترسیل خیالات کے لیے مرکب لہروں کے علم سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار وہی ہے جس طرح آپ سانس کی مشق کرتے آئے ہیں۔ سانس کی مشق صبح اور شام دونوں وقت کریں۔ صبح کو سانس کی مشق کے دس چکر مکمل کریں اور شام کو ان کی تعداد صرف پانچ تک محدود رکھیں۔

سانس کی مشق کے بعد حسب دستور مراقبہ کیا کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی ناف کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے اس جگہ ان نقطہ میں سے شعاعیں چھوٹ رہی ہیں یہ شعاعیں لوگوں کے ہمارے پورے ماحول پر چمک رہی ہیں۔ آواز، روشنی، مغرب، شمال و جنوب حتیٰ کہ زمین و آسمان کے درمیان موجود تمام اشیاء میں یہ لہریں جذب ہو رہی ہیں۔ اس مشق کو پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔ ٹیلی ویژن سیکھنے والے تمام طالب علموں کو تاکید کی جاتی ہے کہ درمیان میں سے کسی مشق کو شروع نہ کریں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام مشقیں کسی باہر کی زیر نگرانی مکمل کی جائیں اور مشقیں اول سے شروع کر کے آخر تک پہنچائی جائیں

اب آپ کو کسی ایسے آدمی کی ضرورت محسوس ہوگی جو پانچہ ذہنیت رکھتا ہو اور آپ سے اس کی قربت داری بھی ہو۔ آپ ایک بڑی میز کے اوپر کھڑی

کا ایک اوپنیا تختہ اس طرح فکڑ کریں کہ آٹھ سائے بیٹھے ہوئے آدمی ایک دوسرے کو نظر نہ آئیں۔ اب آپ لکڑی کے پچاس عدد گنگے بنائیں جن پر ہر طرف ایک سے پچاس تک نمبر لکھے ہوئے ہوں درمیانی تختے کے دونوں طرف سٹول لکھ لیں۔ اور دونوں آدمی ایک ایک سٹول پر بیٹھ جائیں اور کاپی پنیل اپنے سامنے رکھ لیں گنگے آپس میں آدھے آدھے باٹھ لیں اب آپ اپنے ذہن میں یہ بات سوچیں کہ تختے کے دوسری جانب بیٹھا ہوا شخص خال خال کا گنگا آپ کی جانب پھینکے جو نمبر آپ سوچیں وہ بھی کاپی تحریر کریں اور جس نمبر کا گنگا آپ کی طرف پھینکا جائے۔ اس کا نمبر بھی آپ کاپی پر تحریر کریں۔ جب تمام گنگے ختم ہو جائیں تو آپ یہ شخص کہتے گنگے آپ کی سوچ کے مطابق پھینکے گئے ہیں اس مشق کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ اس میں سے پچھتر فیصد گنگے صحیح وصول نہ کریں یعنی اس وقت تک جب تک کہ آپ کا فیکٹر ۷۰ نہ ہو جائے آپ اس مشق کو فرمت کے اوقات میں چوبیس گھنٹہ میں دو مرتبہ پندرہ پندرہ منٹ کے لیے کر سکتے ہیں۔ خداوند قدوس کے ارشاد کے مطابق ہر تخلیق دو رخ پر قائم ہے۔ اک میں سے ایک رخ غالب رہتا ہے اور دوسرا رخ مغلوب۔ اس کی مثال عام زندگی میں اس طرح دی جا سکتی ہے کہ انسان دو رخ سے مرکب ہے۔ ایک فکر اور دوسرا غموںٹ۔ اگر مذکر رخ غالب ہے تو موٹ رخ چھپا رہتا ہے۔ اگر غموںٹ رخ غالب ہے تو مذکر رخ چھپا ہوا ہے اب بات کو اس طرح بھی بیان کیا جا سکتا ہے کہ مرد دو رخوں سے مرکب ہے۔ ایک مذکر ہے اور دوسرا غموںٹ۔ ان دونوں میں سے کوئی ایک رخ غالب ہو جاتا ہے تو اسی

غالب رخ کی بنیاد پر جنس کا تعین کیا جاتا ہے۔ جنسی کشش کے قانون میں بھی غلبہ فاعل و مفعول متحرک ہے ہوتا یہ ہے کہ عورت کے اندر مغلوب رخ مرد ، چونکہ خود کو نامکمل سمجھتا ہے اسی لیے وہ غالب رخ مرد سے متصل ہو کر اپنی کمی پوری کرنا چاہتی ہے اسی طرح مرد کے اندر مغلوب رخ عورت ہے چونکہ یہ مغلوب رخ اپنی تکمیل چاہتا ہے اس لیے وہ غالب رخ عورت کے اندر جذب ہو جانا چاہتا ہے بالکل اسی طرح یہ فاعل و مفعول دوسرے عوامل میں بھی سرگرم عمل ہے ایک آدمی بیمار ہے اور دوسرا صحت مند ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بیمار آدمی کے اندر بیماری کا رخ غالب ہے وہ صحت مند رخ سے ہم رشتہ ہو کر صحت مند ہونا چاہتا ہے۔ صحت مند آدمی کے اندر غالب راجح صحت ہے اور بیماری اس کا دوسرا رخ ہے۔ بیماری جو مغلوب رخ ہے اس کے اندر بھی یہ تقاضہ موجود ہے کہ اس کی تکمیل اور صحت بیمار رخ صحت کے اوپر غلبہ حاصل کر لیتا ہے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

کائنات کے اندر جو کچھ بھی موجود ہے وہ ایک دائرہ میں مقید ہے زمین و آسمان ہر کوئی چیز موجود نہیں ہے جو اس دائرہ سے باہر ہو۔ ہم یہ بات پہلے ہی واضح کر چکے ہیں کہ زمین پر موجود ہر چیز زندہ ہے متحرک ہے اور سانس لیتی ہے۔ یہ بات غلط ہے کہ ہم شعوری طور پر اس کو زندہ غموں نہ کریں۔ قانون قدرت کے مطابق پہاڑ بھی شعور ہوتے ہیں وہ بھی سانس لیتے ہیں، پیدا ہوتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں چونکہ تخلیق فاعل و مفعول میں پہاڑ کی تخلیق اور شعور نما کا فاعل و مفعول الگ ہے اس وجہ سے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ

پہاڑ جیسے ہوتے کھڑے ہیں ایک نادر اعلیٰ انسان ایک منٹ میں بیسیں مرتبہ سانس لیتا ہے۔ پہاڑ کا معاملہ اس سے مختلف ہے۔ پہاڑ کا ایک سانس نادر اعلیٰ زندگی میں تقریباً پندرہ منٹ کا ہوتا ہے یعنی آدمی ایک منٹ میں بیسیں مرتبہ سانس لیتا ہے اور پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک مرتبہ۔

جس طرح ایک آدمی دوسرے آدمی سے ذہنی رابطہ قائم کر کے اس کو اپنا پیغام پہنچا سکتا ہے اسی طرح سے وہ بیماریوں سے رابطہ قائم کر کے ان کو یہ پیغام دے سکتا ہے کہ وہ مریض کو آزاد کر دیں واضح رہے کہ بیماریاں پیغام قبول کرتی ہیں اور مریض کی جان بخشی ہو جاتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ ایک آدمی کے سر میں درد ہے آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سر میں درد کی بیماری کو دیکھیں۔ یا تو درد کی شکل و صورت آپ کے سامنے آجائے گا۔ جب ان دونوں صورتوں میں سے کوئی ایک واضح ہو جائے تو آپ سر درد کو بخش دیں کہ وہ جھاگ جائے آپ دیکھیں گے کہ سر درد غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح ہر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ بیماری نا اخیل نہ ہو۔ یعنی بیماری خود اپنے اوپر دطاہری کی ہوئی ہو۔

لطیف سے لطیف تر ماورائے طاقت و رہبر ہدایت کائنات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ اس کو ایقہ کہا جاتا ہے اس کے تین مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔

- ۱۔ کیمیائی ایقہ۔ یہ عام طور پر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔
- ۲۔ لاش ایقہ۔ اس کو لاش ایقہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ نارنجی



ہوتا ہے اور بعض اوقات سہرا محسوس ہونے لگتا ہے۔

۲۔ لائف ایٹھنر۔ یہ آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پر اسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایٹھنر کو سائنس کی اصطلاح میں فیلڈ آف فورس Field of force

بھی کہا جاتا ہے۔

روحانیت کے دنیا میں نورانی پیکر جتنا نمایاں ہوتا چلا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کو ماہرین نے ”آسٹروال پروجیکشن“ کا نام دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائباتِ عالم کے سیر کو نکل جاتا ہے۔ چونکہ یہ پیکر انسانی جسم سے تعلق رکھتا ہے اس کی وجہ سے ہمارا شعور بھی اس کی آواز گردی سے کچھ نہ کچھ متاثر ہو کر لپٹا ہے۔ جو غیبی والی کے دھر سے مین آتے ہیں۔ اس کو بعض ماہرین نے ہم فراد کا نام بھی دیا ہے۔ آج بھی اس کو تیسرے کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

”اگر آپ نورانی پیکر کی چند ایک شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے۔ طریقہ کچھ یوں ہے کہ اپنے ایک ہاتھ کو سپیشل فیلڈ سے نکلنے والی Electro violet rays کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے نزدیک ڈسپاراج یا اس سے بہنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے۔“

جو لوگ ترسیل خیالات کی مشق کرتے ہیں ان کے لیے ضروری ہے کہ

وہ اپنے اس جہز یا نورانی پیکر کو اپنے جسم خاکی میں جذب کر لیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے دو تین مشقیں مخصوص ہیں۔ یہ وہی چیز ہے جس کو مشروخ میں سرپنٹ پاؤں کو بیدار کرنے کا نام دیا گیا ہے۔ اور یہ شیخ بنی کی مشق سے بیدار کی جاسکتی ہے۔ ترسیل خیالات کے دھڑے میں اسٹروال پر وجیکشن بہت ضروری ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے۔ کیونکہ جس وقت آپ ترسیل خیالات مشروخ کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں حائل ہو جائے گا اور اس کی وجہ سے کئی ایک مشکلات پیدا ہوں گی۔

جب آدمی ٹیلی پیٹھی کے بارے میں اتنا کچھ پڑھا ہے اور اس کے بارے میں مختلف لوگوں سے سنتا ہے تو اس کے ذہن میں بعض خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر واقعی ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ خیالات دوسروں تک پہنچائے جاسکتے ہیں اور دوسروں کے خیالات معلوم کئے جاسکتے ہیں تو ہم اس علم کے ذریعہ جاسوسوں کے اہم منصوبوں سے کیوں واقفیت حاصل نہیں کر لیتے اور اس علم کو تھانوں وغیرہ میں پوچھ گچھ کے لیے کیوں استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس سوال کا جواب یوں دیا جاسکتا ہے کہ دنیا میں رائج علوم کی اگر درجہ بندی کی جائے تو ہم ان علوم کو تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ طبیعیات - physics

۲۔ نفسیات - Psychology

۳۔ مابعد النفسیات - Para Psychology

علم طبعیات کے ضمن میں زندگی کے وہ اعمال آتے ہیں جن سے کوئی آدمی ایک محدود دائرے میں رہ کر مستفید ہوتا ہے۔ اس کی سوچ کا محدود صرف مادہ ہوتا ہے وہ اس مادی دنیا کے خول سے باہر نہیں نکل سکتا۔

نفیسات وہ علم ہے جو طبعیات کے پس پردہ کام ہے۔ خیالات و تصورات اور احساسات کا تانا بانا اسی علم کا مرکب ہے۔ خیالات اگر تو اتر کے ساتھ علم طبعیات کے دائرے میں منتقل ہوتے ہیں تو انسان صحت مند خیالات کا پیکر ہوتا ہے اور اگر خیالات کے لائقنا ہی سلسلہ میں کوئی رخنہ پڑ جائے اور علم طبعیات کا دائرہ اس خیال میں مرکوز ہو جائے تو آدمی نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔

علم البعد النفسیات علم کی اس بساط کا نام ہے جس کو روحانیت میں مصدر اطلاعات Source of information کہا جاتا ہے۔ علمی حیثیت میں یہ ایک ایسی آکھن ہے جو لاشعور کے پس پردہ کام کرتی ہے۔

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ آدمی تین دائروں سے مرکب ہے۔

۱۔ شعور

۲۔ لاشعور

۳۔ وراثت لاشعور

جب ہم کسی مظاہراتی خدوخال میں داخل ہوتے ہیں تو ہمیں ان تینوں

دائروں میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سب سے پہلے ہمیں اس چیز کی اطلاع ملتی ہے پھر اس اطلاع میں تصوراتی نقش و نگار بنتے ہیں اور آخر کار یہ تصوراتی نقش و نگار منظر کا روپ دھار کر ہمارے سامنے آتے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس بات کو درج ذیل دوسرے الفاظ میں بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔

”کائنات میں پھیلے ہوئے بے شمار مظاہر پر اگر غور کیا جائے یہ بات سامنے آئے گی کہ خیالات تمام موجودات میں مشترک ہوتے ہیں۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ پانی کو انسان، حیوان اور نباتات وغیرہ سب ہی پانی کا درجہ دیتے ہیں۔ اور اسی طرح اس سے استفادہ حاصل کرتے ہیں جس طرح عام آدمی کرتا ہے۔ جس طرح پانی کو پانی کہا جاتا ہے اسی طرح آگ ہر مخلوق کے لیے آگ ہے آدمی اگر آگ سے بچنے کی کوشش کرتا ہے تو بالکل اسی طرح جانور اور دوسرے حشرات الارض بھی آگ سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک شخص اگر مٹھاس کو پسند کرتا ہے اور دوسرا طبخ میٹھی چیزوں کی طرف گور کہ مائل نہیں لیکن دونوں اشخاص میٹھے کو میٹھا اور نمکین کو نمکین ہی کہیں گے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جہاں آدمی خیالات اور تصورات میں قدر مشترک رکھتے ہیں وہاں وہ خیالات میں اپنی مرضی اور منشا کے مطابق معافی پہنلانے پر قادر ہے۔ یہ سوال جو کہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور کیا واقعی دوسروں کے خیالات معلوم کر سکتے ہیں تو اس کے جواب میں عرض ہے کہ دراصل آپس



میں خیالات کی منتقلی کا نام ہی زندگی ہے ہم دوسرے اشخاص کو صرف اس لیے پہچانتے ہیں کہ اس کے خیالات ہم کو منتقل ہو رہے ہوتے ہیں۔ اگر ایک کے خیالات اور خیالات کا مجموعہ دوسرے کے ذہن کی سکریں پر نہ ہو تو ایک شخص دوسرے کو نہیں پہچان سکتا۔ اگر خیالات کی منتقلی کا عمل ظہور پذیر نہ ہو تو کوئی بھی شخص ایک دوسرے کو پہچان سکے۔

اب سوال یہ باقی رہتا ہے کہ ٹیلی پیٹھی کو پوچھ گچھ کرنے اور جاسوسی وغیرہ کے معاملات میں کیوں استعمال نہیں کیا جاتا اور اس کو استعمال میں لاکر سر بستہ رازوں سے پردہ کیوں نہیں اٹھایا جاتا۔ تو اس سلسلہ میں مجتہد شواہد ملے ہیں کہ یورپ میں ہینٹرز کے ذریعے بڑے بڑے اپریشن کر دیئے جاتے ہیں۔ اور بعض کو قطعی طور پر تکلیف کا احساس نہیں ہوتا وغیرہ وغیرہ ہینٹرز اور ٹیلی پیٹھی ایک ہی قسم کے دو علم ہیں۔ ان کا منبع ایک ہی ہے یعنی خیالات کے اوپر گرفت کا مضبوط ہونا۔ ایسا صاحبِ علم آدمی جو کہ ٹیلی پیٹھی کے قانون سے واقفیت رکھتا ہو۔ اس کو کیا مفروضہ پڑی ہے کہ وہ جاسوسوں کے بارے میں چھان بین کرتا پھرے۔ اس کے سامنے اس وقت اس سے اعلیٰ وارفع مقاصد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات ہمارے سامنے رونما ہوتے ہیں ایک شخص اگر کسی صاحبِ کشف کے پاس جلا جاتا ہے تو وہ اس کے دماغ میں جو کچھ ہوتا ہے دانستہ یا غیر دانستہ طور پر اس کے بتانے سے پہلے ہی بیان کر دیتا ہے۔ اسی حال ہی میں فلپائن میں آپریشن کی دنیا میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہوا ہے کہ ایک ڈاکٹر امدان کی ایک ساتھی صرف

انگلی کے اشارے سے بڑے بڑے آپریشن کر دیتے ہیں۔ ان کے انگلی کے اشارے سے پیٹ کے اندر موجود بڑی بڑی رسیوں یا جنم سے باہر آجاتی ہیں۔ یہ کسی قسم کا توہم نہیں ہے بلکہ مووی کیمہ سے اس کی باقاعدہ تصاویر لی گئی ہیں اور سکریں پر اس کو باقاعدہ دکھایا جا چکا ہے۔

آج تک ٹیلی پیٹھی کی جتنی بھی کتب دیکھنے میں آئی ہیں ان سب میں ہدایت کی گئی ہے کہ ٹیلی پیٹھی کی مشقیں شمال کی جانب منہ کر کے کی جائیں اس کی کیا وجہ ہے۔ یہ سوال جو ذہن میں پیدا ہوتا ہے تو اس کا جواب یوں ہے۔ کہ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں ایک دماغ ظاہری حواس بناتا ہے اور دوسرا دماغ اس کے پس پردہ کام کرتا ہے جو ظاہری حواس کے بالکل الٹ ہوتا ہے جن حواس کی مدد سے ہم کششِ ثقل میں مقید چیریلی دیکھتے ہیں اس کا نام شعور ہے اور جن حواس میں ہم کششِ ثقل سے بالکل آزاد ہو جاتے ہیں اس کا نام لاشعور ہے۔ شعور اور لاشعور دونوں ہسروں پر قیام پذیر ہیں شعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں مثلث Triangular ہوتی ہیں اور لاشعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں دائرہ Circular ہوتی ہیں۔

زمین کی حرکت دو رخوں پر قائم ہے ایک رخ کا نام طولانی حرکت ہے دوسری محوری حرکت ہے یعنی زمین جب اپنے مدار میں سفر کرتی ہے تو وہ طولانی گردش میں ترچھی ہو کر چلتی ہے امد محوری گردش شمال سے

جنوب کی جانب رواں دواں ہے۔ ٹیلی پیٹھی اور دوسرے ماورائی علوم حاصل کرنے کے لیے شمال کی سمت اس لیے متعین کی جاتی ہے کہ شمالاً جنوباً گردش کرنی والی تخلیقی لمبہ سرول کا وزن مشق کرنے والے کے ذہن پر کم سے کم پڑتا ہے اس کو اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک آدمی اپنے ارادے سے حدیامیں اترتا ہے تو اس کے حواس معطل نہیں ہوتے لیکن اگر اس کو بے غری میں دھکا دے دیا جائے تو اس کے حواس غیر متوازن ہو سکتے ہیں۔ ذہن نظر کتاب میں بہت سی مشقوں کے دوران سمت کی قید نہیں رکھی گئی اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ مشق صرف ذہنی یک سوئی پیدا کرنے کے لیے ہیں۔ اور اس مقصد کے لیے سمت کا تعین کوئی ضروری نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھی کی مشقوں کے دوران تصور کو مرکزی حیثیت حاصل ہے اس سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اصل میں تصور سے کیا مراد ہے؟ اور اس کی صحیح تعریف کیا ہے؟ ٹیلی پیٹھی کی مشقوں میں تصور کا منشا آدمی کا ذوق و شوق کے ساتھ ذہنی مرکزیت اور اس کے نتیجے میں باطنی علم کا حصول ہے۔ چونکہ ٹیلی پیٹھی کا علم کتابی علم نہیں ہے۔ اس لیے اس علم کو سیکھنے کے لیے ایسے طریقے اختیار کرنا ضروری ہیں جو مروجہ طریقوں سے علوہ اور بالاتر ہوں۔ روح جیسے نور ہے بالکل ای طرح روحانی علوم بھی نور ہیں۔ نور کو لمبہوں کے ذریعہ ہی منتقل کیا جاسکتا ہے یعنی جب ہم نور کا تصور کرتے ہیں تو نور کی لمبہ سریں یا دوسرے لفظوں میں علم روحانیت کی روشنیوں ہمارے

ذوق و شوق کے مطابق ہمارے اندر منتقل ہونے لگتی ہیں۔

تصور کے ضمن میں اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ جب آپ نور کا تصور کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے کسی خاص قسم کی روشنی کو دیکھنے کی کوشش نہ کریں بلکہ صرف نور کی طرف دھیان رکھیں۔ نور جو کچھ بھی ہے اور خود آپ کے سامنے آئے گا آپ کا اصل مقصد کسی ایک طرف دھیان کر کے یک سوئی حاصل کرنا اور منتشر خیالات سے نجات حاصل کرنا ہے جس کے بعد باطنی علم کڑی یہ کڑی ذہن پر منکشف ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تصور کا مطلب اس بات سے کافی حد تک واضح ہو جاتا ہے جس کو عام الفاظ میں بے خیال ہونا کہتے ہیں ہم اگر کھلی آنکھوں سے یا آنکھیں بند کر کے کسی ایک چیز کا تصور کرتے ہیں اور تصور میں خیال تصویر بنا کر اسے دیکھنے کی کوشش کرنے میں تو یہ عمل ذہنی یکسوئی کے زمرے میں نہیں آتا۔ ذہنی یکسوئی سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آدمی شعوری طور پر دیکھنے اور سننے کے عمل سے بے خبر ہو جائے۔ قانون یہ ہے کہ آدمی کسی بھی لمحہ حواس سے ماوراء نہیں ہو سکتا۔ جب ہمارے اوپر شعوری حواس کا غلبہ نہیں رہتا تو Automatically لا شعوری حواس متحرک ہو جاتے ہیں اور ان سے متعارف ہونا ہی ماورائی علوم کا عرفان ہے۔



ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے۔ ہمارے اور فائنات کے درمیان جو چھپا ہوا رشتہ موجود ہے۔ وہ بھی خیال پر قائم ہے۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ دماغ میں خیالات کی شکست و ریخت کو کم سے کم کیا جائے۔ ایسا کرنے کا صرف ایک طریقہ سمجھ میں آتا ہے اور وہ یہ ہے کہ دماغ کو شک اور دوہوں سے پاک کیا جائے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ قوتِ ارادی میں کمزوری کی سب سے بڑی وجہ دماغ میں شک کی موجودگی ہوتی ہے ذہن کو شک سے پاک کرنے کے لیے یہ بھی معلوم ہو جانا ضروری ہے کہ آخر شک انسانی ذہن میں کیوں پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ کسی بھی قیمت پر فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ شک کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب میں اسی چیز کو شک اور ایمان کا نام دیا گیا ہے۔ انسان اپنی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں طے کرتا ہے خواہ اس کی کتنی طویل کیوں نہ ہو۔ غور طلب بات یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی بسر کرنے کے لیے ذہن کے اندر وقت کے

ان چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو جوڑتا ہے اور ان ہی سے کام لیتا ہے۔ اب یہ دو صورتیں ہو سکتی ہیں اول یہ کہ ہم وقت کے ایک ٹکڑے سے براہِ راست دوسرے ٹکڑے پہنچاتے ہیں یا پھر وقت کے اس ٹکڑے سے پلٹتے ہیں اس بات کو یوں بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک شخص یہ ارادہ کرتا ہے کہ میں ابھی کھانا کھاؤں گا لیکن وہ بیٹھ میں گرائی محسوس کرتا ہے اسی لیے ارادہ ترک کر دیتا ہے۔ وہ کب تک اپنے اس فیصلہ پر قائم رہتا ہے اس کے بارے میں کوئی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح اس کی زندگی کے اجزائے ترکیبی کے یہی افکار ہیں۔ جو اس کو کامیاب یا ناکام بناتے ہیں ابھی وہ ایک ارادہ کرتا ہے اور پھر وہ اٹھ کر ترک کر دیتا ہے یہ الگ بات ہے کہ وہ اس کو چند منٹوں میں ترک کر دیتا ہے یا چند گھنٹوں یا دنوں میں۔ یہاں بتانا یہ مقصود ہے کہ ”ترک“ انسانی زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔

انسانی زندگی میں بہت سی چیزیں جن کو وہ پریشانی، دشواری، مشکل، بیماری یا بیزاری وغیرہ کا نام دیتا ہے اور اس کے مقابل وہ ایک چیز کا نام رکھتا ہے ”سکون“ یہی وہ سکون ہے جن میں وہ ہر طرح کی آسائیاں تلاش کرتا ہے۔ کوئی یہ نہیں کہتا یہ سب حقیقی ہیں بلکہ ان میں زیادہ تر مفرقات ہیں۔ یہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو آسان معلوم ہوتی ہیں اور درحقیقت یہی رجحان ہے جو آسائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ اصل میں انسان کے ذہن کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ آسائیوں کی طرف دوڑتا ہے اور مشکل سے دور بھاگنے کی کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ دو سمتیں ہیں اور ان دو سمتوں کے

میں انسان نکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے۔ انسان کی ہر حرکت کا منبع ان دو سمتوں میں سے ایک سمت ہے ہوتا یہ ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی اس وقت جب ہم اس تدبیر کی تنظیم کر رہے تھے وہ ہر طرح بالکل مکمل تھی لیکن صرف چند قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی پیدا ہو گئی۔ اس تبدیلی کے پیدا ہونے ہی انکار کا رخ تبدیل ہو گیا اور اس کے نتیجے میں سمت بھی تبدیل ہو گئی اور ہم جس منزل کی طرف جا رہے تھے وہ غیب میں چلی گئی۔ اور ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ ..... یہی وجہ ہے کہ لاکھوں آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی قدم اٹھاتا ہے جو صحیح سمت میں اٹھتا ہے اور پھر پیچھے نہیں ہٹتا۔ یہ بات واضح رہے کہ یہ تذکرہ شک اور یقین کی درمیانی راہ کا ہے۔ اب باقی رہی بات اکثریت کی تو اس کے دماغ کا محمد وہم اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور وہم ہے جو اس کے دماغ کے خلیوں میں ہر وقت عمل کرتا رہتا ہے جس قدر اس شک کی ذیابوٹی ہوگی اسی قدر دماغ کے خلیوں میں ٹوٹ چوٹ ہوگی یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ وہ خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریک ہی زندگی ہے کسی بھی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا کہ فریب کو جھٹلانا اس کی مثال یہ ہے کہ انسان جو کچھ بھی ہے خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے۔ انسان ہمیشہ اپنی کمزوریوں کو چھپاتا ہے۔ اور ان کی جگہ مضبوطی و خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس میں موجود نہیں ہوتیں۔ یاد رکھیے کہ یہی پہیلی اور دوسرے تمام باطنی علوم میں یقین کو بنیادی

اہمیت حاصل ہے۔ اگر یقین کو ان سے الگ کر دیا جائے تو ہر عمل اور ہر حرکت بے معنی ہو کر رہ جائے گی۔ ماہرین اس بات کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کرتے ہیں۔

”یقین وہ عقیدہ ہے جس میں شک نہ ہو یہ“

ارادہ یا یقین کی کمزوری دراصل شک کی وجہ سے جنم لیتی ہے جس وقت تک غلامات میں تذبذب رہے گا یقین میں کبھی نیچگی نہیں آئے گی ماہرین نفسیات نے جو مشق قوت ارادی کو تقویت پہنچانے کے لیے مرتب کی ہیں ان سب کا مقصد دراصل یقین کو پختہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

شک اور یقین کا درمیانی فاصلہ سو سال ہے اور ہر فاصلہ زیادہ سے زیادہ ایک ثانیہ کے برابر ہے۔ خداوند قدوس کس بہترین طریقہ پر اس کو حل کر دیتا ہے۔

”لاریب ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جس کا یقین غیب پر ہے“  
اس مختصر سے فقرہ میں اللہ تعالیٰ نے جو باتیں ارشاد فرمائی ہیں ”لاریب“

کہہ کر شک کی نفی کر دی ہے اور اب صرف غیب باقی رہ گیا ہے جس کو یقین کا درجہ حاصل ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خداوند قدوس دماغ میں شک کو جگہ دینے کی بالکل اجازت نہیں دیتے صرف یقین کو ہی اس بات کا شرف حاصل

ہے کہ وہ آدمی کے ذہن میں داخل ہو جائے اور اس کی چیز کا نام ایسا بالغ ہے جو ہدایت دیتا ہے۔ ہدایت کا منشا نہایت ہی اہم ہے وہ یہ کہ کوئی چیز کسی آدمی

نے خواہ نہ دیکھی ہو، نہ سمجھی ہو، نہ جانی پہچانی ہو مگر اس پر یقین ہو۔ اس جگہ پر ہدایت کی ایک کائنات بن جاتی ہے اور یہ سلسلہ آدمیوں کو چاروں طرف سے محیط کر لیتا ہے



## ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے

### پیدا ہونے والی بیماریاں اور علاج

اور ایک ماورائے حواس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کے بداحتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

- ۱- جنون، دماغی خلل اور دماغی دیگر ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں کسی بھی شخص کو کسی بھی ایک طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزہ رہتا ہے۔ غمزہ کی اس خبیث کی انگریزی میں Melancholia کہتے ہیں عربی زبان میں اسی لفظ کو مایوسیا کہا جاتا ہے اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت تنگین تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خبیث کو انگریزی میں مینیا Menia کہتے ہیں اس کی مثال بھی دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کرے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذمہ برابر بھی پرواہ نہیں ہے۔ اس کے بعد باقی پو مینیا

بہتر آتا ہے اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور ہر وقت اس کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مفوض کام کے علاوہ اس شخص کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا اس بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزہ کی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافی علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے اس لیے مزوری سے کہ جب آپ پیش قیاسی کی علی مشقیں شروع کریں تو صرف انہیں مشقوں کے دہو کر رہ جائیں بلکہ لقیہ دنیاوی کاموں میں بھی عملی طور پر حصہ لیں اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو تروتازہ رکھیں چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو ہر طرح کی غلوں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر ضبط کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۲۔ پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران سر درد کرنا شروع کر دیتا ہے ہشاشمی کی رگیں دھکی شروع کر دیتی ہیں اور سر کافی بیماریاں محسوس ہونے لگتا ہے سر درد کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حملہ صرف چند لمحوں کے لیے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لیے مزوری سے کہ اس کی غماہری وجوہات کا بغور مطالعہ کیا جائے مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ سر درد نمینہ کم لینے کی وجہ سے تو نہیں ہوا یا اس کا محرک معدے کی کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات بھی ہو سکتی ہے

عین پر بحالت مجبوری غمزہ وغصہ کیا جائے اکثر اوقات فارغ بیٹھ کر لوہہ ہونے سے بھی سر درد شروع ہو جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر درد شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سر درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ معاملات میں بٹ جائے اور نیند مکمل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۲۔ ادراک ماورائے حواس کی مشق کرتے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت زیادہ بڑھ جائے تو بعض اوقات بخار چڑھ جاتا ہے یہ بخار ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ ہیز وغیرہ کا فیکہ گلوائل سے چڑھ جاتا ہے اور پھر ایک محسوس مدت کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے اس بخار میں انسان کی ہڈیاں دکھنے لگ جاتی ہیں اور آنکھیں جلتی ہوئی محسوس ہونے لگتی ہیں اگر مشق کے دوران کسی شخص پر اس بخار کا حملہ ہو جائے تو اس شخص کو گھبراہٹ میں چاہیے اور اپنے ذہن میں کسی قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینی چاہیے کیونکہ ہر ایک وقت چیز ہوتی ہے اس قسم کے بخار کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر سے کروایا جاسکتا ہے اگر کسی قسم کی دوا استعمال نہ بھی کی جائے تو اگلے روز یہ بخار خود بخود اتر جائے۔

۳۔ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ ہو سکتا ہے کہ اگر رات کو سونے کے لیے لیٹے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی آپ کے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلہ گھونٹنے کی پوری کوشش کر رہا ہے یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے اور مرین اپنے آپ کو اس غیر مرئی طاقت کے گرفت سے چھڑوانے کی مکمل کوشش کرتا

ہے لیکن اس کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال حکم ہوا ہے مرین ایسی حالت میں پوری آواز سے چیخا جاتا ہے لیکن ایسی حالت میں اس کی آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ آپ صبح تیرہ بجے ہیں لیکن آواز سنائی نہیں دے رہی ہے اس مرض کا در خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد ٹوٹنا شروع ہو جاتا ہے اور مرین کچھ دیر کے بعد اپنے آپ کو اس غیر مرئی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے اس مرض کو کابوس کہا جاتا ہے اس مرض سے بچنے کی آسان اور سادہ ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور رات کو سوتے وقت مندرجہ ذیل میں دیئے گئے دونوں کام میں ایک کام ضرور کر لیں۔

(۱)۔ رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو ہر طرح کے حالات سے پاک صاف کر لیں۔

(۲)۔ بات کو سوچنے کی کوشش نہ کریں اور بالکل خالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

اب ۲۔ دوسری صورت میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور کتاب پڑھتے پڑھتے وہ شخص سو جائے۔

اس موذی مرض سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت ہوئی ہیں اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جذباتیت سے پرہیز کریں اور ہر بات پر ٹھنڈے دل سے غور کریں اور کبھی بھی اپنی فطری خواہش کا کھل گھونٹنے کی کوشش نہ کریں۔

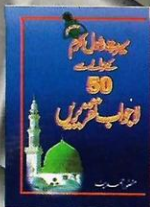
۵۔ طبع بینی کی مشق کے آنکھوں میں درد سا محسوس ہونے لگتا ہے اس سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیے



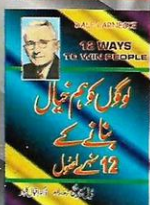
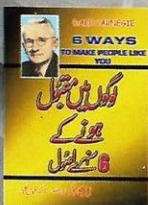
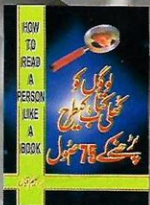
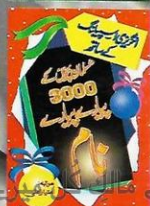
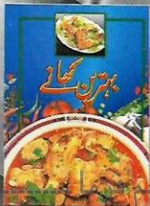
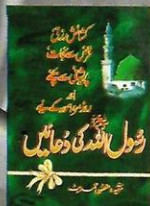
جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۶۔ ایسی حالت میں کہ جس وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو پیش بینی کی غلط مصلحت مشقیں کرنا شروع کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جبلی جذبات مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات حسی الجھنیں، بے اعتدالی یا ناکام غواشات کا منوہ بھی مرگی کے دورے کی صورت میں نکلتا ہے (اس مرض کا علاج عمل تنویم (ہینا نرم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جاسکتا ہے اس مرض سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر مکمل قابو رکھے اور خصوصاً حسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے حقی الامکان بچنے کی کوشش کریں۔

۷۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کو شش کرے کے باوجود بھی بوسنے میں کامیاب نہیں ہوتا اس مرض کو Apponia کہا جاتا ہے اس مرض کا حملہ صرف خوف اور دہشت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پیش بینی کے مشق کے دوران خوف اور دہشت کی وجہ سے گھٹکی بند ہو جاتی ہے اور اس مرض کا حملہ ہو جاتا ہے۔ سائنس اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں ابھی تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے یاں البتہ روحانیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے واضح رہے کہ اعصابی کسوٹی اک مرض کو دور کرتی ہے آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے ہوش و حواس کو مکمل طور پر کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے غور فز نہ ہوں۔



# چند بہترین کتابیں



صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور 7320310

مرکبہ امتیاز

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور 7320741